

موسوعة
المشروبات العربية
تاريخها - فوائدها - تحضيرها

تأليف طاهر البهي



موسوعة المشروعات العربية

المؤلف: طاهر البهي

تصميم الغلاف: سامر محمود

التنسيق الداخلي: الأستاذ/ رفعت حسن سيد سالم

الناشر:

دار العلوم للنشر والتوزيع - القاهرة - مصر

رقم الإيداع

2004/20278

التراقيم الدولي

977-380-035-0

سنة الطبع: 1425 هـ / 2005 م

العنوان:

43 ب شارع رمسيس - أمام جمعية الشبان المسلمين -

الدور السادس - شقة 71 - معروف .

المراسلات:

ص ب: 202 محمد فريد 11518 القاهرة

هاتف: 5761400 (202) وفاكس: 5799907 (202)

إدارة المبيعات:

0127221936-0124068553

البريد الإلكتروني:

daralaloom@hotmail.com

info@daralaloom.com

موقع الانترنت:

www.daralaloom.com

حقوق الطبع والنشر محفوظة للناشر

الإهداء

إلى أمى ...
أجمل وجه مشرق .. بشوش .. متسامح
.. مبتسم .. رغم صعاب الحياة الطاحنة.
إلى من علمتنى أن أبتسم فى مواجهة
الحياة.
إلى ضحكتها التى طالما أطفأت نيران غضبى
ودموعها التى كانت تبحث عن ابتسامتى ..
إليها.
أهدى هذا الجهد.

طاهر البهي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مشروبات (لها) تاريخ

تحتاج الأسرة العربية بمختلف أفرادها السوائل صيفاً وشتاءً، وقد تختار المرأة العربية في اختيار المشروب الذى يلائم طبيعة الطقس والمرحلة العمرية لأفراد الأسرة، بل وحالتهم المزاجية والصحية . . ويشدد الطلب على السوائل صيفاً وشتاءً . وهذه السلسلة من التحقيقات المتتابعة تقدم فى كل حلقة تاريخ مشروب من مشروباتنا الطبيعية والعشبية وعصائر الفواكه ؛ لتبين فوائدها ومدى ملاءمتها لاحتياجاتنا البدنية والمزاجية، مع الإشارة إلى بعض آثارها الجانبية إن وجدت؛ ليكون لدينا فى النهاية وثيقة تضم كل المعلومات التى تحتاج إليها سيدة المنزل لتتعرف على أهم المشروبات الطبيعية وطريقة تقديمها وفوائدها وقيمتها الغذائية، فى دعوة صريحة للاعتماد على ما يسمى بالخط الأخضر الذى هو أعشابنا ومشروباتنا المتميزة بالصحة الخالية من الإضافات، والمتوفرة فى كل المجتمعات العربية تقريباً، وفى متناول يد الأسرة العربية .

وتضم القائمة التى اخترناها للمرأة العربية (٥٠) مشروباً أكثرها معروف وبعضها نكشف عنه الغطاء .

وإذا كان لنا أن نذكر ملاحظة أخيرة فى السياق، فإننا ننوه إلى أن الغرب بات أكثر اهتماماً - ولا أقول احتراماً - منا، نحن موطن الأعشاب والنباتات الطبية، بخيرات الله فى الأرض، أو ما يسمى بالطب الأخضر الآمن، ولذلك فإننا نرجو ضرورة الحفاظ على النباتات الطبية باعتبارها ثروة قومية وإنسانية لنا ولأحفادنا من بعدنا . . بل وللإنسانية كلها .

طاهر البهي

مدينة نصر

سبتمبر ٢٠٠٤

كان حكماء اليونان إذا أشكل
عليهم حال المريض خلّوا
بينه وبين الطبيعة، وقالوا:
الطبيعة تعلم مزاج
الأعضاء، وترسل إلى كل
عضو ما يلائمه من الغذاء.

داود الأنطاكي
التذكرة

طعامكم دواؤكم

ودواؤكم فى طعامكم

”الحكيم أبو قراط، أبو الطب القديم”

موسوعة
المشروبات العربية
تاريخها - فوائدها - تحضيرها
أولاً: المشروبات الساخنة

البردقوش

رائحة ومذاق

تعد الأعشاب مخلوقات لها قيمتها العظيمة، الطبية والصحية، تلك الفوائد التي اكتشفها الإنسان البدائي منذ زمن بعيد جداً سواء كواقية ضد الأمراض، أو لعلاج لها.

ففى ذلك الوقت كانت الطنون تتجه إلى أن المرض إنما يأتى نتيجة استنشاق هواء فاسد، ومن هنا تضاعفت قيمة الأعشاب العطرية بالتحديد ومنها البردقوش.

* تاريخه :

من الأعشاب المهمة فى دنيا العطاراة والذى تحول من قديم الأزل إلى مشروب مثله فى ذلك مثل الشاي والنعناع، نبات "البردقوش"، وهو نبات يصل ارتفاعه إلى ما بين ٢٠ إلى ٤٠ سم، وموطنه الأصلي هو حوض البحر المتوسط، ويحتوى هذا النبات المزهر على زيت طيار وأملاح.

* فوائده :

من فوائد البردقوش أنه مفيد جداً بالنسبة للنساء فى تنظيم الدورة الشهرية. والبردقوش البرى معروف فى الأماكن الجافة ذات الحشائش وخاصة على التلال الجيرية.

والبردقوش يزهر صيفاً من يوليو إلى سبتمبر، وهو من النباتات العطرية، بل شديدة العطرية، لدرجة أنه يجتذب برائحته أسراباً من الحشرات، وهو ينتمى إلى الفصيلة الشفوية مثل معظم الأعشاب التى تستخدم فى إضفاء رائحة ذكية على الأطعمة والمشروبات، وهو خافض

للضغط وهاضم ومفيد لمرضى القولون العصبى، كما يستخدم كمهدئ للأعصاب.

ومن البردقوش نوع يزرع فى الحدائق وتسمى سلالته البردقوش الحلو، أو: "أوريجانم مارجورانا"، وهو النوع المستخدم فى الطهى كمادة تعطى النكهة المطلوبة إلى الطعام.

حقاً إن الأعشاب هى هبة الله للإنسان.

*تحضيره:

يحضر شراب البردقوش عن طريق على كمية قليلة فى ماء ثم يضاف إليه السكر حسب الرغبة، ويقدم ساخناً، أيضاً يمكن إضافته إلى الأطعمة لإكسابها رائحة ذكية وفائدة باعتباره عشباً نافعاً للإنسان كما أوضحنا.

البليلة

الشراب الصحى المنعش

* تاريخه :

ومعروف فائدة هذا المشروب اللذيذ صيفاً وشتاءً، وإن كانت قيمته تتجلى أكثر شتاءً بسبب ما يمنحه من دفء وطاقة، بالإضافة إلى أن فوائد حبوب القمح معروفة منذ آلاف السنين، عندما استخدمه الفراعنة الأقدمون في أغذيتهم.

* فوائده :

وقد ثبتت فائدة مشروب البليلة في تنمية ذكاء الأطفال، وتقوية الذاكرة للشباب والكبار، لذلك فهو مناسب تمامًا للطلاب أثناء استذكارهم لدروسهم وقبل ذهابهم إلى المدارس والجامعات، وفي أيام الامتحانات أيضًا. فإن البليلة بفضل احتوائها على حبوب القمح، واللبن، وعسل النحل، تعد مشروبًا مثاليًا غنيًا بالطاقة، ومغذيًا للأطفال والكبار.

* تحضيره :

لتحضير كمية من شراب البليلة الصحى المنعش، فإن الأمر لا يتطلب أكثر من كمية بسيطة من حبوب القمح مع السكر والماء، ولمن يزيد يمكن إضافة قليل من عسل النحل والزبيب واللبن بالطبع.

وطريقة تحضير هذا الشراب بسيطة للغاية، فبعد إحضار حبوب القمح تغطى بالماء الساخن، ويترك على النار نحو ساعة، ويمكن للسيدة التي تعد شراب البليلة أن تختبر نضج حبوب القمح كل فترة، ويزود بالماء بسبب فقدان كمية منه بفعل التبخر، وبعد النضج يضاف إلى القمح كمية من اللبن وسكر — أو عسل النحل حسب الرغبة — ثم تتم إضافة الزبيب.

وميزة هذا المشروب اللذيذ أنه يؤكل ويشرب، كما يمكن أن يقدم ساخنًا أو باردًا.

الجنسينج

عشبة الشرق السحرية

هذا العشب المسمى بجذور نبات الجنسينج الذى انتشر مؤخرًا انتشار النار فى الهشيم، قيلت عنه الأساطير سواء حول تاريخ نشأته أو خصائصه وتأثيره الساحر على أمور كثيرة فى وظائف جسم الإنسان..

كل هذه الأساطير ساهمت إلى حد كبير فى زيادة سعره إلى حد مبالغ فيه، وساهم فى هذا تقلص وجوده وانحساره بين كوريا والصين.. فما هى حكايته؟!

*تاريخه:

إن الأسطورة الأولى التى تقابل الباحث فى تاريخ هذا العشب هى المتعلقة ببدايته الأولى، فيقال إن جذور نبات الجنسينج ظهرت لأول مرة عندما سقطت صاعقة على ينبوع ماء صاف فاختلطت العناصر الأربعة: الماء والنار والتراب والهواء، وهو ما يعنى أن العناصر الأربعة قد اجتمعت فى هذا العشب.. قد نقول إن هذا الكلام خيال، ولكنه يوضح أيضًا أهمية عشب الجنسينج؛ لأنه لو لم يكن على قدر كبير من الأهمية ما نسجت حوله الأساطير.

وقد عرف الكوريون والصينيون هذه العشبة منذ قرون طويلة، وعرفوا آثارها النافعة والمنشطة إلى درجة كبيرة، ومع بدايات القرن العشرين انتقلت أخبارها إلى بلدان عديدة، وبدأت مخابرات عدة دول كبرى تهتم بها باعتبارها يمكن أن تكون منشطاً مهماً لجنودها فى المعارك، وبدأت هذه العشبة تخضع لتحليل العلماء. وبدأت تفرض نفسها

على مؤتمرات علمية وطبية عالمية، وبالفعل أمكن تحليلها إلى عشرين مركبًا كيميائيًا كل مركب منها له تأثير مختلف على تناولها، لدرجة أنه لوحظ أن عشبة الجينسينج تحتوى على خصائص متضاربة؛ فهي فى مادة منها تعتبر منشطاً، وفى مادة ثانية تعد مهدئاً!

وهى بالإضافة إلى مادة "جينسينوزيد" المتفردة تضم أنواعاً غاية فى الأهمية من الأحماض الأمينية بالإضافة إلى كنز من المعادن والفيتامينات والزيوت الطيارة والكربوهيدرات والأحماض المختلفة.

والمتحمسون لعشبة الجينسينج يرون فيها تجسيداً لصورة الإنسان، حتى إن كلمة (جينسينج) تعنى جذور الإنسان وهى ترتفع من سنتين إلى سبعين سنتيمتراً، وتحمل أزهاراً حمراء وعناقيد من الحبوب الحمراء محاطة بخمس أوراق مسننة، ولكن الأساس فيها هو الجذر الأبيض الرمادى الذى يصل طوله إلى سبعة سنتيمترات ويصل وزنه إلى ٧٥ جراماً.

*فوائده:

تبالغ كتب الطب الصينية فى بيان فعالية هذا العشب ذى الخمسة آلاف سنة فى معالجة اضطرابات الجهاز الهضمى، وداء المفاصل والصداع والإرهاق والأرق وفقدان الذاكرة والزكام والعجز الجنىسى، وبما فيها داء السرطان.

وكان الصينيون يعطون نبات الجينسينج لجنودهم ليمدهم بالقوة والجلد والتحمل فى الحرب، وإن كان الأطباء الصينيون يعتبرون الجينسينج وقاية أكثر منها علاجاً، فهو قادر على صد المرض وصيانة الصحة العامة.

وفى ألمانيا درس العالم ستيفن مولر - أثر العشبة على الخلايا البشرية، فوجد أنها تساعد على النمو بشكل أسرع، كما أنها تقاوم

الظروف المعاكسة، وفي بلغاريا اكتشف أحد العلماء أن نبات الجينسينج يحسن القدرة على التعلم ويقوى الذاكرة، كما اكتشف أنه يخفض مستوى السكر في الدم ويحسن وظائف الكبد ويجدد كريات الدم، وهو منشط عام لأجهزة الجسم ومن الخطأ ربطه بالعملية الجنسية وحدها.

***تحضيره:**

والآن فإن الجينسينج قد تحول إلى أكياس شاي يحضر بنفس طريقة الشاي المعروفة واحتل مكانه على مائدة الضيافة في الشرق وفي الغرب، بعد أن ذاع لقبه الجديد وهو: عشبة الشرق السحرية.

الحلبة

مشروب الشتاء الدافئ

مشروب اليوم هو واحد من أهم المشروبات الساخنة، وواحد من أكثر المشروبات عراقة في تاريخه..

* تاريخه :

من المؤكد.. أن أجدادنا الأوائل من قدماء المصريين قد استعملوه.. ومن المؤكد أيضاً أنه كان زائراً مهماً في قصور الساسة والملوك على مر العصور.

هو.. أصفر بلون الذهب..

حباته دقيقة كفصوص من الذهب المنثور. إنه.. مشروب الحلبة المصرى الصميم.

لا توجد حضارة من الحضارات العريقة إلا وعرفت التداوى بالأعشاب، واستخدام النباتات والأعشاب لأهداف طبية، وقد عرف الإنسان القديم أهمية كل نبات وكل عشب، واستطاع عن طريق الفطرة والتجربة والحكمة والملاحظة على مدى مئات أو آلاف السنين معرفة التأثير المباشر لكل عشب على وظيفة محددة من وظائف الجسم وعلى الأخص التي قد تصيب الإنسان في معركته مع الحياة.

ولعل تلك التجارب كانت هي الأساس الأول واللينة الأولى لتأسيس علم الصيدلة الحديث، خاصة إذا علمنا أن المادة الفعالة لمعظم الأدوية هي في الغالب مادة عشبية أو نباتية.

ومشروب اليوم هو مشروب الحلبة المصرى، الذى يصنع من مغلى نبات الحلبة الذى عرفه المصرى القديم، لدرجة أنه وجد فى بعض المعابد المصرية الفرعونية نبات الحلبة، وعند محاولة إنباتها من جديد بعد كل هذه السنوات — وهى تقدر بالآلاف — فإن الحياة قد دبت من جديد فى هذا النبات، بما يعنى احتفاظه بخواصه لآلاف السنين.

*فوائده:

تحفل كتب التداوى بالأعشاب العربية القديمة بكثير من الوصفات التى يستخدم فيها مشروب الحلبة بلونه الأصفر اللامع الذى يفيد فى علاج حالات الإمساك المزمن. كما أن نبات الحلبة يعد فاتحاً للشهية ومقوياً للأعصاب ومقاوماً للحمى.

أيضاً وجد أن مشروب الحلبة له فائدة كبيرة لخصوبة الرجال، حيث إنه ينشط الغدد الجنسية، كما يزيد نمو الثدي لدى المرأة.

وقد لوحظ أن مشروب الحلبة يفيد المرأة كثيراً خاصة المرأة المُرضع بعد الولادة مباشرة، وفائدته تكمن فى أنه يزيد إفراز اللبن الغذاء الأساسى للمولود، فالحلبة تحتوى على نوع من الزيوت هو خليط من مادة قلووية هى "كولين" ومادة أخرى تسمى "تريجونلين".

يقول ابن القيم عن الحلبة: "وإذا طبخت بالماء ليّنت الحلق والصدر والبطن، وتسكن السعال والخشونة والربو، وعسر النفس، وتزيد فى الباه، وقد تجلس المرأة فى الماء الذى طبخت فيه الحلبة فتتنفع به من وجع الرحم العارض من ورم فيه، وإذا خمد بها الأورام الصلبة القليلة الحرارة، نفعتها وحللتها، وإذا شرب ماؤها نفع من المغص العارض من الرياح وأزلق الأمعاء.

وتحتوى الحلبة على نسبة عالية من البروتينات والسكر والزيوت الثابتة.
وهى مفيد فى حالات السعال وضيق التنفس وكمقو للأمعاء وأيضا
لزيادة وزن الجسم.

ويحرص كثير من السياح الأجانب على تناول مشروب الحلبة فى
مصر عند كل زيارة، نظراً لمذاقه المحبب وفوائده التى ذاعت شهرتها.

* تحضيره:

أما البيت المصرى فنادرًا ما يخلو من مشروب الحلبة خاصة فى
الليالى الشتاء المنعشة، وأحياناً يضاف إلى مشروب الحلبة ملعقة من
عسل قصب السكر أو ما يعرف بالعسل الأسود — بدلاً من السكر —
فيضاعف من القيمة الغذائية لكوب الحلبة.. الذى أصبح عمره الآن عدة
آلاف من السنين.

واستحق عن جدارة لقب .. مشروب له تاريخ.

الزعر

مضاد السموم

تحفل كتب التداوى بالأعشاب العربية القديمة بوصفات كثيرة مفيدة أُدرج تحتها كثير من الأمراض، والتي يستعمل في علاجها كثير من الأعشاب بل والخضراوات التي يسهل الحصول على بعضها لكونه مستعملاً في الغذاء حتى يومنا هذا، وبعضها الآخر أصبح نادراً حيث قل تداوله بسبب قصر زراعته على أماكن قليلة ومحددة.

ولكن من حسن حظ المصريين، بل والشعب العربي عموماً، أن بلادنا مازالت تثبت هذه الأعشاب والنباتات النافعة، وأن المزارع المصرى لازال على عهده يعرف قيمة هذه النباتات النادرة، وأننا ننفرّد بين شعوب العالم بأن لدينا دكاكين متخصصة تعرف فضل ما تبّيع.. ويبقى علينا فقط أن نكون على علم بطبيعة كل عُشب.. نعرف خصائصه ونذكر فضائله، ونعى بعض مخاطره إن وُجدت.

ويملك عدد كبير من هذه الأعشاب أسماء غريبة لم تعد متداولة إلا في أوساط العارفين.

وإذا كان لنا أن نذكر ملاحظة أخيرة فإننا ننوه إلى ضرورة الحفاظ على النباتات الطبية باعتبارها ثروة قومية وإنسانية.

* تاريخه :

من هذه الأعشاب النافعة.. نبات "الزعر" أو "السعر" بالسّين، أو "الصعر" بالصاد.. فكل هذه الأسماء صحيحة وتدل على شيء واحد، وأول ما نلفت إليه النظر.. نظر المشتري لهذه الأعشاب.. أن يتأكد من البائع أنها العُشب الذى يريده، فالأعشاب تتشابه جداً في الشكل الخارجى ولا يعرف الفوارق بينها إلا المتخصصون.

ونبات "الزعرتر" هو من المشروبات التي تُفيد في تهدئة المغص وطرده الغازات وتحسين عملية الصحة بشكل عام.

وهو نبات له رائحة زكية وتكثر زراعته فوق الجبال، فتفيض منه رائحة عبقّة، لدرجة أن اليونانيين يطلقون عليه اسم "فرح الجبال"، وهو من النباتات المعمرة وينتشر في الصحارى أكثر، ويباع إما في صورته الأصلية على الشكل الورقي الجاف أو مطحوناً.

*فوائده:

الزعرتر أيضاً مفيد لقتل الميكروبات التي تصيب المعدة وطارده للطفيليات وطارده للبلغم، ومن فوائده أنه مطهر ويساعد على التئام الجروح، بالإضافة إلى كونه مسكناً ومهدئاً للمغص.

وزيت الزعرتر له رائحة ذكية، وله مفعول واثق من الأوبئة.

أما أطراف نبات الزعرتر فلها فوائد أخرى يذكرها داود الأنطاكي قائلاً: "إنها توضع على موضع الأوجاع الروماتيزمية والاحتقانات الغدية، وتعمل منه حمامات قدمية تستعمل في احتباس الطمث".

ويكشف ابن البيطار عن فائدة أخرى عظيمة لنبات الزعرتر عندما يذكر أن له تأثيراً فعالاً وعظيماً في إبطال السموم.

*تحضيره:

وداود الأنطاكي هو الذى ينبهنا فى تذكرته إلى أن الزعرتر "يستعمل منه منقوع كالشاي"؛ أى مشروب دافئ بغليه مع الماء وإضافة قليل من السكر أو العسل، إذا أردنا استخدامه كمقوِّ عام للصحة.

هذا بالإضافة إلى استخداماته طبعاً فى إعداد الأطعمة لإكسابها مذاقاً خاصاً ورائحة ذكية، حتى إن المطاعم الكبرى انتبهت إلى هذه الخصائص الفريدة فى نبات الزعرتر فأضافته إلى أطباقها من العجائن.

وشرب ماء الزعتر بعد غليه مع الماء له تأثير فعال وأكد في زوال المغص، كما أن مضغ أوراقه مفيد في إزالة أوجاع الأسنان.

وإذا ما تناولت كوبًا من مشروب الزعتر — وهو بالمناسبة طيب المذاق — فإنك ستلاحظ تأثيره كفاتح للشهية، وتخليص الجسم والدم من السموم، فهو منق للدم إذا ما أحسنّا طريقة إعداده، وهى سهلة للغاية، فما عليك إلا أن تأخذ مقدار ملعقة صغيرة من نبات الزعتر وتضعه في إناء به كوب كبير من الماء ويغلى جيدًا، ثم يصفى ويقدم دافئًا بعد إضافة السكر أو ملعقة من عسل النحل — ويُفضل تناوله صباحًا على الريق.

وإذا أردت استخدام مشروب الزعتر لإزالة وجع الأسنان فيراعى إضافة قليل من القرنفل مع الزعتر المغلى.

والآن.. حاول أن تجرب مشروب الزعتر صباحًا كبديل مؤقت لفنجان الشاي.

الزنجبيل

قاهر الصداع

لا يكاد يخلو كتاب أو مرجع من مراجع الطب الشعبى والتداوى بالأعشاب الطبيعية والنباتات الطبية من الحديث عن هذا النبات الذى يتم تناوله ساخناً بعد غليه فى الماء.

ويعرفه جيداً كل خبراء التغذية وعشاق الطبيعة والباحثون عن الفائدة بلا أدنى آثار جانبية.

إنه مشروب الزنجبيل الذى يُعدّ واحداً من المشروبات الشعبية الأصيلة التى لها جذور عميقة لدى كثير من الشعوب.

* تاريخه :

الزنجبيل ليس فقط مشروباً دافئاً مهدئاً للأعصاب، حار المذاق، بل إنه جذور يتم استخدامها كمادة لذيذة تضاف للعديد من المأكولات، ويعتبر الصينيون من أكثر شعوب العالم استخداماً له ومن أكثرهم إيماناً بفوائده المجرية.

وينمو الزنجبيل فى المناطق الحارة، وهو يمتاز بتوفره طوال أشهر وأيام السنة، ويحتوى مقدار ٣ أوقيات من الزنجبيل — وهو ما يعادل نحو ٨٤ جراماً — على حوالى ٤٩ سعراً حرارياً معظمها من الكربوهيدرات.

ولذلك استخدم مؤخراً فى قطع البونبون لإعطاء النكهة اللذيذة وكمصدر مهم للطاقة، كما يتم استخدامه بنجاح كمادة للخبز ولبعض أنواع من الفطائر.

وفى السنوات الأخيرة حدث اهتمام غير عادى بدراسة مكونات الزنجبيل وفوائده على الصحة وفى علاج بعض الأمراض، ومن أجل هذا الهدف تم إجراء العديد من التجارب لمعرفة إمكانياته العلاجية.

*فوائده:

أما عن الشكل الظاهرى لنبات الزنجبيل فهو رملى اللون، أنبوى الجذور، ووجد عن تجارب مكثفة أن مشروب الزنجبيل يفيد فى التخفيف من آلام الصداع النصفى وفى علاج أمراض القلب والسرطان.

ويحتوى الزنجبيل على العديد من المواد المفيدة مثل "الشامنيكول" وهو مبيد قوى للفطريات، و"الميرسين" وهو مبيد قاتل للبكتريا.

وقد أجريت دراسة فى عام ١٩٨٩م فى هولندا على مجموعة من النساء الهولنديات، وكشفت الدراسة عن أن الزنجبيل ربما يساعد فى التقليل من مخاطر الذبحة والنوبات القلبية، بعد إعطاء مجموعة من النساء حوالى ٧٠ جراماً من البصل النيى ومجموعة أخرى تم إعطاؤها خمس جرامات فقط من الزنجبيل، وقد وجد أن الزنجبيل أكثر فائدة من البصل، لدرجة أن نشرت صحيفة الواشنطن بوست أن الأطباء فى الولايات المتحدة الأمريكية يعتبرون الزنجبيل مادة مساعدة فى منع الإصابة بأمراض القلب.

وفى دراسة أخرى حديثة وضع أخصائى فى علم النبات يده على فائدة أخرى للزنجبيل وهى أنه فعال فى علاج حالات الدوار والقيء، وهو ما اكتشفته جداتنا من آلاف السنين فى هذا المشروب المميز.

ومن المعروف أن نبات الزنجبيل يبقى فى حالة طازجة لمدة تتراوح ما بين ثلاثة وأربعة أسابيع بشرط ألا تقطع جذوره، وأن تحفظ بعيداً عن

الثلاجة، كما يمكن تغليف الجذور بورق الألومنيوم أو ورق النايلون قبل وضعه في الثلاجة.

*** تحضيره:**

وجذور الزنجبيل هي التي يتم غليها في الماء، ويكفي كوب واحد منه يوميًا لتدفئة الجسم وتحسين الهضم وتنبيه الشهية، وهو أيضًا مقوً ومنشط جنسي للرجال. ويقدم كمشروب دافئ، حار المذاق، ولذلك فيفضل تحليته بالسكر.

السحلب

وجبة متكاملة

* تاريخه :

قد يظن الكثيرون أن مشروب السحلب ما هو إلا خليط من النشا (الذرة أو غيره والسكر والحليب)، في حين أنه توجد شجرة تنتج أوراق السحلب بالفعل الذي يشتق اسمه من الاستحلاب بعد أن يتحول إلى مشروب غليظ بعد إضافة الحليب والسكر أو (العسل) إليه ليصبح مشروباً شتوياً دافئاً ومغذياً.

وقد قال عنه داود الأنطاكي إنه (ورق كورق البصل أو أعرض يسيراً، وأصله كبيضتين مزدوجتين).

ولأن جذر أوراق نبات السحلب تأخذ شكل البيضتين الصغيرتين، فإنه يطلق عليه "خصى الثعلب" لأنهما تشبهان الخصيتين.

والسحلب يكثر إنتاجه في إيران وتركيا واليونان والمغرب، وهو لا يستخدم في صورته الصلبة التي يتم حصده عليها بل إنه يطبخ في أفران مجهزة لهذا الغرض، وبعد ذلك يترك في الهواء الطلق لعدة أيام، ثم تأتي عملية الطحن بعد تقطيعه إلى شرائح، ليستخرج منه النشا — نشا السحلب الطبيعي.

* فوائده :

هو مفيد جداً لذوى الأمعاء الضعيفة وفي حالات الإسهال المزمن.

* تحضيره :

يباع السحلب على هذه الصورة المطحونة في أكياس بأحجام مختلفة حسب الطلب، في حين يضيف إليه بعض التجار المكسرات مثل البندق والزبيب وفول السوداني لتضيف إلى مشروب السحلب قيمة غذائية إلى

جانب قيمته، وطريقة إعداده بعد ذلك سواء في المنزل أو في المقاهي معروفة للجميع، حيث يغلى مع الحليب والسكر ليكون خليطاً غليظاً يُشرب بالملعقة وكأنه أقرب إلى الوجبة الغذائية المتكاملة.

السنامكى

هل يمنع - حقًا - تساقط الشعر؟!

إذا كنت تبحث عن ملين طبيعى منعدم الآثار الجانبية فعليك بهذا النبات العشبي الذى ينصح به المتخصصون فى الطب البديل، كما أنك إذا اطلعت على مكونات أى عقار ملين يتخذ من الطبيعة مصدرًا لتركيباته فإنك حتمًا ستجد "السنامكى" هو المادة الفعالة الأولى لهذا العقار أو ذاك الذى يلزم من يعانون الإمساك المزمن.

* تاريخه :

يقول عنه ابن البيطار: (إنه يخلط بالحناء فيسود الشعر — أى أنه بدلاً من أن يترك الحناء تعطى اللون الأحمر المعروف، فإنه يجعل لونها مائلاً إلى السواد — ويستكمل ابن البيطار حديثه عن السنامكى قائلاً: "وكان يستعمل مسهلاً فى حالات النقرس وعرق النسا ووجع المفاصل".

* فوائده :

أما داود الأنطاكى فيقول فى تذكرته عن السنامكى مضيفاً إلى ما سبق فوائد أخرى: "ينقى الدماغ من الصداع العنيق والشقيقة، وأوجاع الجنين والوركين خصوصاً المطبوخ فى أربعة أمثاله من الزيت حتى يذهب نصفه، ويذهب البواسير وأوجاع الظهر، وأن طبخ بالخل أزال الحكة والجرب والشمش وأدمل القروح العتيقة، ومنع سقوط الشعر وطوله وسوده طلاء، وهو يكره ويمغص ويجلب الغثيان، ويصلحه تنقيته من عوده وفركه بالأدهان، وجعل الأنيسون — النيسون — والهندي معه، وشربته إلى ثلاثة مركباً وضعفها مفرداً وإلى عشرة مطبوخاً".

***تحضيره:**

فى العادى إذا أردنا استخدام السنامكى كملين ولتخفيف حدة الصداع فإنه يتم إعداده تماماً مثل مشروب الشاى مع إضافة قليل من السكر أو عدمه. وإن كان يفضل عدم إضافة السكر.

الشاي

كوب شاي ساعة العصارى

ظلموا هذا المشروب كثيراً.. قاله إنه مسئول عن تصلب الشرايين وقالوا إنه يسبب الأرق والتوتر، وبالمرة يصيب من يستعمله بالإمساك.. وحتى هذه الاتهامات لم تمنع ملايين العشاق لهذا المشروب الساخن اللذيذ من تناوله مرة أو مرتين على الأقل يومياً، بل إن نجم كرة القدم السكندري أحمد الكأس قال لى ذات يوم إنه يتناول أكثر من (٣٠) – ثلاثين – كوب شاي في اليوم الواحد!

ورغم أن الكأس لا يبالغ، إلا أننا ضد هذا إدمان الأشياء مهما كانت فوائده، فالاعتدال مطلوب فى كل شىء.

وقد عقد مؤخراً مؤتمر دولى لبحث آثار الشاي على الإنسان وكانت النتائج أكثر من مثيرة، فمنها أن الشاي يمنع الإصابة بأمراض القلب، وفى بحث آخر توصل الباحثون إلى أنه يمنع الدم من التجلط وبالتالي فإنه يحمى من الذبحة الصدرية، والبحث الثالث – والعهد على ناشر الخبر – أن الشاي بإمكانه أن يوسع الشرايين التى أصيبت بالضييق.

أما التجربة المثيرة فهى التى تمت فى جامعة مينيسوتا بولاية مينيا بوليس بأمريكا، وأجريت على عشرين رجلاً وامرأة تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى: أعطوا كل فرد منها ستة أكواب من الشاي الحقيقى فى اليوم، بينما المجموعة الثانية أعطوهم شايًا مزيفاً – يعنى كده وكده – (!) مجرد ماء بنكهة الشاي، واستمرت التجربة لمدة شهر كامل، وبدأ الأخصائيون – وهم متخصصون فى علوم الدم – يدرسون ما يحدث، وكانت المفاجأة أن الذين احتسوا الشاي الحقيقى قد انخفضت عندهم نسبة التجلط بمقدار ١٥%، وبالتى قلت نسبة تعرضهم لجلطات الدم التى تؤدى إلى انسداد الشرايين.

ويوضح العلماء أن الشاي يحتوى على مواد كيميائية تعرف باسم "فيتوكيميكالز" التي تحتوى على مواد مضادة للتأكسد.

وتجربة ثانية أجريت بجامعة بوسطن الأمريكية على خمسين مريضاً يعانون من حالات قلبية متقدمة، تبين أن تناولهم للشاي ساعد على تحسن حالاتهم بالفعل خاصة المتعلقة بالشرابين.

كما ثبت أن الشاي يحتوى على كمية ليست قليلة من فيتامين E و K وكميات أقل من فيتامين B، كما أنه مصدر مهم للمنجنيز.

ولكن يجب أن نقر - مع العلماء - بأن الشاي رغم أنه يحتوى على نصف كمية الكافيين فقط الموجودة في فنجان القهوة، إلا أنه بالفعل قد يكون له تأثير على البعض في إحداث حالة من التوتر والأرق، وإذا أفرطنا في كمية أكواب الشاي فإن ذلك يؤدي إلى رفع ضغط الدم.. ولذلك فالاعتدال أمر مهم كما أشرنا سابقاً.

وكذلك ينصح الأطباء والباحثون بعدم تناول الشاي مع الأكل ولكن بعد الوجبات بفترة كافية حتى لا يمتص الشاي الحديد الموجود في الطعام، وإن كان يمكنك زيادة نسبة الحديد في الجسم عن طريق تناول اللحوم الحمراء والبيض والأسماك.

ويعتبر الشاي الأخضر المشروب المفضل لدى اليابانيين، بل إنه المشروب الأول، حتى إنهم يستخدمونه أحياناً كحساء لطهو الأرز وأحياناً يضيفونه إلى بعض المأكولات.

*تاريخه:

وتحكي الأساطير أن راهباً صينياً اسمه "إيساي" هو الذى أدخل الشاي إلى اليابان في نهاية القرن الثانى عشر، وتقول الروايات أن أول مدينة قامت بزراعة الشاي في اليابان هي مدينة "أوجي" العريقة - اسمها

مستمد من نهر "أوجى" — أحد الأنهار اليابانية الخلابة، وهذه المدينة "أوجى" تقع بالقرب من العاصمة الإمبراطورية السابقة لليابان "كيوتو".

واشتهرت عائلة "كانباياشى" بأنها أشهر عائلة تقوم بتحضير أفضل أنواع الشاي الأخضر التى كانت سمة أساسية على مائدة الأباطرة والحكام.

ومازالت مدينة "أوجى" تشتهر بأنها منتجة أفضل وأجود أنواع الشاي الأخضر فى اليابان.

*فوائده:

من مزايا الشاي الأخضر — الذى كان منتشرًا فى مصر إلى وقت قريب ولا يزال له عشاقه — أنه يحتوى على مواد كيميائية تسمى "البوليفينولات" التى تحمى الجسم من عوامل الشيخوخة المبكرة.

ويستطيع الزائر لليابان أن يتذوق الشاي بمراسمه الفلكلورية العريقة فيما يسمى "بيت الشاي" مقابل أربعة دولارات.

بينما تستطيع أن تتناول كوبًا من الشاي فى أى بيت مصرى بلا مقابل.. بشرط واحد.. أن تبدأ زيارتك عقب مدفع الإفطار!

ولعله من المناسب أن نذكر هنا أسطورة قديمة عن الشاي وإن كنا نسجل حيادنا التام حول تأكيد حقيقتها التاريخية أو نفيها، وأن كانت طرافتها هى المحرض الأول على تسجيلها.

والآن إلى الأسطورة..

يُحكى أن أميرًا يدعى "دارما" وهو أمير هندى هاجر إلى الصين، وأحب أن يعيش بحرية تامة فى الهواء الطلق متعبداً، ومبتعداً عن كل الشهوات.. وكان "دارما" يتغذى على أوراق الشجر، ويقوم ليله ساهراً

متعبداً ومتأملاً، وفي إحدى الليالي غالبه النوم رغماً عنه فنام، ليستيقظ في الصباح مع ظهور أشعة الشمس القوية ليدرك أنه نام ليلته السابقة دون أن يمارس فيها عبادته، فأحب أن ينتقم من نفسه، فيقال إنه سحب سكيناً وقطع بها جفنيه ملقياً بهما على الأرض باعتبار أنهما غفلا عن العبادة..

وفي اليوم التالي فوجئ بظهور شجرة، مورقة، خضراء، في المكان الذي ألقى به جفنيه، فتغذى على أوراقها ليكتشف في نفسه نشاطاً غريباً لم يعرف من لحظتها يوماً أبداً!!

إلى هنا تنتهي الأسطورة، وإن كان فيها من الحقائق التي نكتشفها أو نوكدنها فإننا نلاحظ من خلالها حقيقتين.. بل ثلاث: أولاً أن الشاي نبات موطنه الأصلي هو الصين، وثانيهما أن الشاي مشروب يمنح النشاط، أما الثالثة الحقائق فهي أن الشاي له مفعول أكيد لمن أراد أن يبعد عنه شبح النوم، حتى قيل إنه يسبب الأرق.. ولكن الحقيقة التي نود أن نسجلها نحن الآن أن هذا لا يُعد عيباً في مشروب الشاي اللذيذ، خاصة لعاشق له مثل كاتب هذه السطور، بل هو ميزة لطالها !!

* تحضيره:

أما عن طريقة تحضير كوب من الشاي، فهي مهمة سهلة يعلمها الأطفال ويمارسها الكبار — رجالاً ونساءً — ربما كل ساعة في بعض المنازل وأماكن العمل!

الشعير

لعلاج النحافة

يعتبر مشروب الشعير من الوصفات السحرية للراغبين في زيادة الوزن، وهو مشروب أصبح متوافراً ومصنعاً جاهزاً في صورة مياه غازية تعتمد في الأساس على الشعير كمادة غذائية ومكون أساسي في المشروب، وهو شراب مقبول المذاق إذا ما أضفنا إليه السكر أو نكهات الفواكه، أما إذا قدم بدون سكر بنفس الطعم الأصلي له، فإن الشارب يجد فيه شيئاً من المرارة ولكنه في هذه الحالة يكون منزوع السعرات — الحرارية تقريباً أو قليل السعرات الحرارية لمن أرادوا تجنب السكريات في شربهم، ومشروب الشعير رغم مرارته هذه — إلا أنه يعد ذا طعم مقبول بل ومرغوب فيه من جانب الكثيرين.

* تاريخه:

شراب الشعير من المشروبات المعروفة منذ عصور بعيدة.

* فوائده:

ينصح خبراء التغذية وواضعو قوائم الغذاء الباحثين عن شيء من السمنة أو زيادة الوزن بالإكثار من تناول مشروب الشعير. ولهذا السبب فإنه يقدم كعلف للطيور بهدف تسمينها.

* تحضيره:

أما إذا تناولنا مشروب الشعير مع ماء مغلى فإنه في هذه الحالة تكون له فائدة ملحوظة في إدرار البول. ويمكن إضافة سكر إليه أو لا حسب الرغبة.

الشمر

لا مغص .. ولا سعال

كنا صغارًا لا نعي ما يحدث حولنا..

كنا محدودى الخبرة.. قليلى العلم.. لا نفهم أن فوق كل ذى علم عليم.

كنا نعلن ضجرتنا.. وأحياناً رفضنا غير المسبب لوصفة جدتى وجدتك.
 "يا بنى خذ كوباً منه.. وادع لى".

وبعد أن كبرنا وسمعنا ذهبنا للأطباء لنقرأ نفس روشتة جدتى.

وعن "الشمر" نتحدث.

*تاريخه:

هناك عدد كبير من المخطوطات القديمة فى الحضارة العربية ومنها الحضارة المصرية بشكل خاص وأيضاً فى الحضارة الصينية تتحدث عن الأعشاب والنباتات الطبية، أو ما أطلق عليه مؤخراً (الطب الأخضر)، والطرق المثلى لاستخدامها خاصة فى شكل مشروبات يتم تناولها. ومن أقدم المخطوطات الموجودة تلك البرديات الفرعونية التى تصف استخدام المصريين القدماء للأعشاب فى معالجة أمراض الكلى والمثانة، وقد كان للعرب باع طويل فى هذا المجال، ومن كثير من هذه الوصفات تأسس علم الصيدلة الحديث.

ومن الأعشاب المهمة التى لها تاريخ عريق فى مصر والمنطقة العربية "الشمرة" أو ما يطلق عليه العامة والطارين اسم "الشمر"، ونبات الشمر معروف جيداً لدى بدو سيناء والوادي الجديد وواحة سيوة فى مصر، ومتوافر لدى باعة العطارة، ودائماً ما ينصح به الأطباء من

أنصار الطب الطبيعي، ولم لا وهو نفسه يدخل في صناعة الدواء مثل بقية الأعشاب والنباتات الطبية.

***فوائده:**

والجزء المستخدم من "الشمرة" أو "الشمر" هو بذوره، وله فوائد هائلة، ومشروب الشمر يمكن تناوله ساخناً أو بارداً.

والمثير أن مشروب الشمر يختلف أثره وعلاجه إذا استخدم منقوعه بارداً، أو إذا استخدم ساخناً بعد غليه.

***تحضيره:**

ففي حالة تناول مشروب الشمر ساخناً على شكل كوبين يومياً، كوب صباحاً وآخر مساءً فإنه مفيد لعلاج حالات السعال، فهو يهدئ منها على الفور، كما أنه مفيد على هذه الحالة لعلاج التهابات الجهاز الهضمي أيضاً، وهو وصفة مجربة في هذا المضمار.

أما في حالة تناول مشروب الشمرة أو الشمر كما يحلو للناس تسميته، بارداً بعد نفعه في الماء، وبنفس الجرعة، أي كوب في الصباح وآخر في المساء، فإن تأثيره الكبير والفعال في هذه الحالة يكون مفيداً لالتهابات الجهاز البولي.

وتمتاز عملية العلاج بالأعشاب بأنها ليست لها مضاعفات جانبية، عكس الأدوية الكيميائية، ولذا فإن مشروباتها هي مشروبات آمنة إذا أحسن استخدامها باعتدال وجاءت من مصادر موثوق بها، وقد استخدم الإنسان القديم هذه الأعشاب في صنع مشروباته بالفطرة التي خلقه الله عليها وتراكمت التجارب لآلاف السنين.

ولذلك فإن وصفات جدتي وجدتك تحمل حكمة الأجداد، خاصة إذا جاء العلم الحديث ليقرّ بما فيها ويشهد على معجزاتها.

الشيخ

يتحدى أوجاع الظهر

* تاريخه :

رغم أن الشيخ أصبح اسمه مادة للمداعبات التي لا ندرى لها سبباً، إلا أنه مشروب له فوائد عظيمة، وسنكتفى هنا بذكر ما قاله الطبيب العلامة داود الأنطاكي عنه حيث يقول: "وهو عند العرب نوعان: أصفر الزهر يحكى السذاب فى ورقة هو الأرمنى، وأحمر عريض الورق هو التركى، وكل طيب الرائحة.

* فوائده :

يقطع البلغم ويفتح السدد، ويخرج الديدان والأخلاق الفاسدة، ويذهب الفواق والمغص، والخلط اللزج، وأوجاع الظهر والورك شرباً ودهناً بدهنه، وماؤه مع أى دهن يزيل داء الثعلب، وينبت الشعر طلاءً، ويحل عُسْر النفس شرباً، والرق طلاءً، ويُدر الفضلات، ويذهب الحميات مطلقاً".

ويتم استخدام الشيخ كطارد للديدان خاصة عند الأطفال.

* تحضيره :

إلا أن داود الأنطاكي فى التذكرة يذكر أن الشيخ يصيب بالصداع ويضر العصب، ولعلاج ذلك فإنه وصف الترمس والمستكى (أو المصطكى) مع مشروب الشيخ الذى يعد كمشروب أيضاً بنفس طريقة إعداد الشاي، حيث يُغلى الماء مع قليل من الشيخ ويُحلى بالسكر أو قليل من العسل ويُشرب دافئاً.

العرعر

فاتح الشهية

يقول عنه داود الأنطاكي في التذكرة: "يشفي من السعال المزمن، وأوجاع الصدر عن رطوبة - أى الناتجة عن الرطوبة - وضعف المعدة، والرياح، وبرد الكلى، والبواسير، ويقاوم السموم، ومن خواصه أن دخانه يطرد الهوام، يدخل في الضمادات والغسولات فيقطع العرق، ويشد البدن".

* فوائده:

والعرعر فاتح للشهية ومدر للبول أيضاً، ومقوى عام، كما أنه مفيد لمرضى البول السكرى.

* تحضيره:

وهو يحضر تماماً كالشاي الكشرى بأن يؤخذ منه مقدار ملعقة (مهروساً) على كوب من الماء المغلى، ويترك دقيقتين ثم يتم تناوله دافئاً بمعدل كوب أو اثنين على الأكثر يومياً.

القرفة

كانت تساوى وزنها ذهباً!

* تاريخها:

تعتبر القرفة من أقدم التوابل، حتى إن الإمبراطور الصينى "شين نونج" قد ذكرها فى كتاب له عن الحكمة عام ٢٧٠٠ قبل الميلاد، من وقتها ولم يتوقف الصينيون عن استعمال القرفة حتى يومنا هذا.

وقد أدخل الهولنديون القرفة إلى شبه القارة الهندية فى سيلان تحديداً لأول مرة عام ١٧٧٠م، وكانت القرفة من أهم البهارات التى تاجرت فيها هولندا بعد تأسيسها للاتحاد التجارى لتنظيم تجارة البهارات فى العالم.

وبعد الفتح الإسلامى لبلاد الشرق الأوسط، توسع التجار العرب فى جلب القرفة مع بقية البهارات من بلاد الهند، خاصة بعدما أمر الخليفة عمر بن الخطاب بتوسيع مدينة البصرة لتصبح مركزاً تجارياً مهماً فى تجارة التوابل.

* العرب والقرفة:

وعرف العرب أهمية القرفة وآمنوا بفوائدها لدرجة ما قيل إنه كان فى حقبة زمنية معينة كان يقدر وزن القرفة بالذهب الخالص، بعد أن شاعت الفوائد الطبية العديدة للقرفة، وبعدما زاد الطلب عليها لهذا السبب وقل المعروض منه فارتفع سعرها حتى تساوى فى قيمته مع الذهب.

أيضاً يقال إن أجدادنا من قدماء المصريين قد استخدموا القرفة بغرض طرد الأرواح الشريرة.

وشجرة القرفة هي من الأشجار الاستوائية المستديمة الخضرة التي تتميز بكثافة فروعها وسيقانها وأوراقها، ويصل ارتفاعها إلى أكثر من عشرة أمتار، وتنمو أشجار القرفة بكثرة في سيريلانكا - أو سيلان قديماً - وهي على الأرجح الموطن الأصلي لأشجار القرفة.

وهذه البودرة البنية اللون الناعمة هي عبارة عن الجزء الداخلى من قشرة لحاء وفروع شجرة القرفة التي يتم قطع أفرعها وسيقانها كل عام. وأثناء موسم الأمطار، تقطع الأفرع والسيقان القريبة من الأرض ثم يتم تقشيرها لإزالة اللحاء، فتخرج منها طبقة خشبية رقيقة يتم تجفيفها ثم طحنها لتصبح على شكل مسحوق القرفة المعروف لنا جميعاً. وفي بعض الأحيان تقطع على شكل أعواد قرفة طول كل عود منها نحو عشرين سنتيمتراً.

وزيت القرفة هي زيوت عطرية طيارة تبلغ نسبتها حوالى ١% من محتوى الساق، كما تحتوى القرفة على زيت عطري آخر اسمه "اليوجينول" وهو زيت عديم اللون، بالإضافة إلى نسبة قليلة من زيت الصنوبر، وبعض الكحولات البسيطة.

*فوائدها:

وزيت القرفة له فوائد طبية عديدة معروفة لدى الأطباء والعاملين فى حقل صناعة الدواء؛ فهو يدخل فى تركيب عشرات بل مئات المستحضرات الدوائية، وبالطبع فإن سيدات المنازل يعرفن القرفة كمكسبات للنكهة حتى إنها تضاف إلى بعض الأطباق الحلوة كالمهلبية والعاشوراء وغيرهما من الأطباق، كما أن القرفة تستخدم فى صناعة بعض أنواع الكعك والخبز، وتتدخل أيضاً كإضافة إلى بعض المشروبات

الشتوية حيث إنه ثبت أن للقرفة تأثيراً يزيد الشعور بالدفء فى ليالى الشتاء الباردة.

أما الفوائد الطبية لمشروب القرفة فقد أكد الباحثون أن لهذا المشروب فوائد عديدة؛ فهو يزيل التخمة ويعالج الشعور بالغثثان، كما أن القرفة تعد منبهاً جيداً للمعدة وتزيل الشعور بالتخمة.

وينصح المتخصصون المرأة فى شهور الحمل الأولى ومع شعورها بالغثثان الذى يأتى على شكل نوبات بأن تتناولن كوباً من القرفة المضاف إليها بعض الحبهان.

كما لوحظ أن للقرفة تأثيراً كبيراً فى حالات الصداع؛ فهى تخفف كثيراً من حدة الشعور به، وأيضاً فإنها مفيدة للكبد والقلب بالإضافة إلى المعدة والمساعدة فى تسهيل عملية الهضم.

* تحضيرها :

أما الأطراف فى قائمة الفوائد الطبية للقرفة فهى ما لوحظ من أنه إذا تم خلطها بالماء وغسلت بها العينين فإنها تطفى جمالاً ولمعاناً عليهما، بل إنها لها فوائد أخرى على العينين حيث ذهب بعض الباحثين إلى أنها تقوى البصر وتمنع التهاب الجفون.

ليس هذا فقط، بل إن القرفة تعد منشطاً عاماً للجسم لديها القدرة على تنشيط الدورة الدموية، كما أنها تقلل من الشعور بالتعب والإرهاق.

وأخيراً وليس آخراً فإن القرفة تعد مطهراً قوياً للأمعاء وواقياً من الإصابة بالأمراض الميكروبية.

وهى تحضر كما تحضر معظم المشروبات الساخنة بالغلى فى الماء ثم إضافة السكر إليها — حسب الطلب.

القهوة

غموض وسحر الشرق

فنجان من القهوة بعد الإفطار..

هذا هو أول ما يراود عشاق القهوة عقب تناولهم وجبة الإفطار الشهية..

وعشاق القهوة يعرفون حلاوتها وطعمها المميز رغم مرارته أحياناً.. ولكن قليلون هم الذين يعلمون تاريخها وحكايتها..

*تاريخها:

تتضارب المعلومات حول تواريخ وأماكن اكتشاف شجرة البن، فهناك من يرى أن موطنها هو أثيوبيا، ويعتمد القائلون بهذا الرأي على التحليل اللغوي لكلمة (كافيه) فيقولون إنها مشتقة من كلمة (كافا) وهي اسم منطقة في أثيوبيا يكثر فيها زراعة أشجار البن.

بينما يرى بعض الدارسين أن نشأة البن كانت في اليمن، ويشدد الخلاف بين أصحاب الرأيين، وهو الخلاف الذي أشار إليه أقدم من كتبوا عن القهوة وهو الكاتب المغربي زين الدين عبد القادر بن محمد الأنصاري في كتابه المشهور بعنوان (عمدة الصفوة في حل القهوة) الموضوع سنة ١٥٥٨م.

سعى حين أن من أشد أنصار الرأي القائل بأن شجرة البن أصلها اليمنى هو عالم النبات السويدي (بيتر فورسكل) الذي وضع كتاباً مهماً بعد زيارة علمية له إلى اليمن حوالى عام ١٧٣٦م فقد قال (فورسكل): "إن اليمن هى البلد الأصلية لنبات القهوة - Caf - ويطلقون عليها اسم (البن) وهى الشراب المفضل لدى العرب وخاصة فى الجزيرة العربية".

ويتم تحضير البن بعد تحميصها وهرسها وهى تقترب فى طعمها من مشروب الشاي، لكن القهوة لها قدرة أكبر على تحقيق الانتعاش وتجديد النشاط.

*أنواعها:

وهناك نوعان من القهوة: القهوة البنية وهى المصنوعة من الحبوب والقهوة القشرية المصنوعة من قشور البن.

وقد حمل التجار المصريون عبء توصيل القهوة أو البن إلى تركيا ومنها انتشرت إلى دول أوروبا وأمريكا، وقد حدث ذلك فى القرن السادس عشر عندما حمل التجار المصريون على سفنهم التجارية عبر البحرين الأحمر والمتوسط حبوب البن الخضراء مع بضائع أخرى مثل الأرز والسكر إلى إسطنبول وحلب ودمشق من بلاد اليمن رأساً، وعلى الرغم من المعارضة التى لاقاها مشروب القهوة فى البداية إلا أنه نجح لتأثيره الفعال فى القضاء أو على الأقل التخفيف من حدة الشعور بالصداع أو الإرهاق، حتى إنه أصبح المشروب الشعبى الأول خلال عدة قرون فى كثير من الدول والعواصم مثل القاهرة وإسطنبول وسوريا وأوروبا وأمريكا.

حتى إن مدينة مثل إسطنبول كان بها فى مطلع القرن السابع عشر نحو ثلاثمائة مطحن للبن ونحو خمسمائة تاجر يشتغلون بتجارة البن بخلاف "ألف" من تجار التجزئة، وفى هذه الإحصائية القديمة نتبين وجود خمسمائة مقهى فى إسطنبول وحدها يقدم مشروب القهوة لرواده.

من هنا نكتشف مدى انتشار مشروب القهوة بسرعة فائقة، والطريف أن السوق الذى كانت تباع فيه حبوب البن فى مدينة اسطنبول كان يطلق عليه "السوق المصرى" اعترافاً بفضل المصريين فى وصول حبوب البن إلى تركيا.

ولا تغفل القصة التي تشير إلى الأصل العربي لمشروب القهوة ويقال إن مكتشف حبوب البن رجل يمني يدعى الشيخ (عمر).

ورأى الأوروبيون في هذا المشروب شيئاً من غموض وسحر الشرق، فأصبح يستوردون ملايين الأطنان سنوياً، ودخلت بعض دول أمريكا اللاتينية كمنافس قوى لتصدير حبوب البن، وعلى رأس الدول المنافسة الآن: البرازيل وكولومبيا، فكانت هي الأقرب إلى دول أوروبا وأمريكا، وعندما تسير في أشهر شوارع باريس "الشانزليزية" فإن رائحة البن تكون هي الأقرب والمصاحب لك طوال رحلتك عبر مقاهي باريس التي يحرص بعضها على طحن البن بأحدث تكنولوجيا الأجهزة الكهربائية.

وقد لا يعلم الكثيرون أن شجرة البن تُغرس غرساً عن طريق الشتلات ولا تبذر، وتترك مسافة متر أو أقل قليلاً بين كل شجرة وأخرى، بينما يبلغ ارتفاع الشجرة أكثر من مترين، وتكثر أغصانها في كثافة حتى تتلاقى، ولأغصانها زهور عنقودية بيضاء صغيرة ذات رائحة زكية تشبه رائحة الياسمين.

* فوائدها :

أما عن تأثير القهوة فمعروف أنها تحتوي على مادة الكافيين وهي مادة منبهة للأعصاب، ورغم أننا نستخدم اسم "القهوة التركي" إلا أن تركيا لا تزرع البن، وإن كان الأتراك قد ابتكروا طريقة معينة في تقديم القهوة جعلتها تعرف باسمهم.

وقد ظهرت أبحاث تزعم أن القهوة تعالج مرض الاكتئاب وتمنح إحساساً باليقظة والرضا، كما أنها تلطف الشعور بالقلق إذا أخذت في حدود فنجانين فقط في اليوم الواحد.

بينما أشارت دراسة أخرى إلى أن القهوة تعالج من بعض أنواع الحساسية.

وكما أن الشاي له أسطورة فإن شجرة البن نافسته في عالم الأساطير، باعتبار أن الشاي والقهوة يعادلان فريقى الأهلئ والزمالك المصريين فى صراعهما وتتافسهما الدائم على قمة المزاج العام فى مصر.

تقول الأسطورة إن إعرابياً "لعله من اليمن" كان يعمل راعياً للغنم، وفى أحد الأيام حيث كان يرعى غنمه عند شجرة بعينها لاحظ نشاطاً غير عادى على غنمه، وعندما تذوق ثمار هذه الشجرة حدث له نفس الشيء حيث دب فيه نشاط مضاعف، فأخبر بقية الرعاة بما حدث له، فجربوها وحدث لهم ما حدث لزميلهم.. فانتشر خبر هذه الشجرة الغربية بين الناس .. التى لم تكن سوى شجرة البن التى يعرفها زراعتها بأنها شجرة دائمة الخضرة.

تحضيرها:

نظراً لأن القهوة ترتبط بمزاج شاربها، فإن لها أنواعاً عديدة حسب طريقة تذوق مستخدميها؛ فمنها القهوة السادة التى تحضر عن طريق إناء خاص صغير "كنكة" نحاسية أو إستانلس ستيل بقدر عدد الفناجين التى يتم تحضيرها، وتوضع على نار هادئة تماماً حتى الفوران، وترفع فوراً للمحافظة على "وش" القهوة الفاتح، وبالمناسبة فهناك قهوة من البن الفاتح، والوسط، والبن الغامق، ونعود لنقول إن القهوة السادة تحضر من غير سكر ولا لبن، والقهوة "المانو" يضاف إليها القليل جداً من السكر، ثم المضبوط، فالزيادة حسب رغبة الشارب فى الطعم الذى يريده.

الكاكاو

شيكولاتة الكبار والصغار

رغم أن مشروب اليوم ليس عربى المولد ولا المنشأ، إلا أن الغذاء النافع ليس له وطن..

ورغم قدومه إلينا من بلاد بعيدة، إلا أن طعمه اللذيذ وفوائده العديدة جعلته ينضم عن جدارة إلى حقل الأعشاب النافعة..

عن مشروب الكاكاو اللذيذ.. نتحدث..

وكما قال لنا عاشق الأعشاب الدكتور هنرى أمين عوض عضو الجمعية الدولية لتاريخ الطب، بوصفه أحد المهتمين بدراسة تاريخ التداوى بالأعشاب، إن كثيراً من النباتات التى كانت مستعملة فى الطب المصرى القديم مازال مستعملاً للآن فى طبنا الشعبى فى مصر.

وعن سر بقاء تلك المشروبات الطبيعية حتى الآن وتوارث الناس لها جيلاً بعد آخر، فراه يعلل ذلك بأنها مشروبات أثبتت كفاءتها وبالتالي فإنها كسبت ثقة الناس، وأنه لولا فوائدها ونجاحها فى تلبية احتياجات متناوليهما وأنهم وجدوا فيها الدواء لكل داء، لما عاشت حتى وصلت إلينا، خاصة أن الطب الشعبى هو فى الأساس طب تجريبى.

* تاريخه :

ومن المشروبات التى اكتسبت الصفة الشعبية وأصبحت متداولة فى كل بيت ومقهى مشروب "الكاكاو" المغذى اللذيذ. ونبات الكاكاو له تاريخ عريق، حيث يزرع فى المنطقة الاستوائية، وقد اشتهرت بزراعته ساحل العاج — على سبيل المثال — ومنها انتشر إلى جميع أنحاء العالم.

*** فوائده:**

والكاكاو يحتوى على ثلاث مواد أساسية هي: "نيوبرومين"، و"الكافيين"، وهى المادة الموجودة فى مشروبى الشاي والقهوة والتى تمتاز بخصائصها المنبهة للجهاز العصبى، كما أن من مكونات "الكاكاو" الدهون أو المادة التى اصطلح على تسميتها "زبدة الكاكاو"، وهو مشروب مغذٍ ويساعد على نمو الأطفال خاصة لأنه يشرب فى العادة مضافاً إلى اللبن الحليب، ولذلك ينصح به أطباء الأطفال كمشروب مساعد فى تغذية الطفل.

والجزء المستخدم من نبات "الكاكاو" هو البذور، ومعروف أنه المادة الأساسية فى وجبة الشيكولاتة المحببة للصغار والكبار، كما أنه يدخل كمادة مضافة إلى كثير من الحلويات، بالإضافة إلى بعض مستحضرات التجميل.

والكاكاو هو المشروب الصديق فى ليالى الشتاء الباردة؛ حيث إنه يمد الجسم بالطاقة، ويعمل على تدفئته بالسرعات الحرارية التى يشتمل عليها. ولذلك فإن استخدامه يكون بهدف الاستفادة من قدرته على تنبيه الجهاز العصبى، كما أنه خفيف ومغذٍ.

تحضيره:

ولتحضيره يغلى اللبن حسب الكمية المراد تحضيرها ويضاف إلى الكوب نحو ثلاث ملاعق من مسحوق الكاكاو، ويوضع على النار حتى الفوران، ثم يقدم فى كوب كبير — حسب الرغبة — ويلاحظ أنه يمكن تقديمه ساخناً أو بارداً كمشروب شيكولاتة.

الكرابيا

صديقة الأطفال

يصف أطباء الأطفال مشروب الكرابيا الشهير للأطفال الرضع، وقد كانت جداتنا قديماً هن أول من اكتشف تأثيرها الساحر على إزالة مغص الأطفال الناتج عن تقلصات أو عن وجود الغازات.

حيث وجد أنها طاردة للرياح، وهاضمة للطعام، كما أنها مدرة للبول. وعادة ما يُنصح بتقديمها بين الرضعات للأطفال بالتبادل مع الينسون. ولذلك فليس غريباً أن نعلم أن الكرابيا تضاف إلى الخبز في بعض البلدان.

*فوائدها:

وهي لها فائدتها كشراب مغذٍ للإنسان وخاصة للأطفال في مرحلة النمو، كما أن الكرابيا مدرة للعباب ولإفرازات العصارات، بالإضافة إلى كونها أيضاً مدرة للبول وطاردة للغازات من الأمعاء.

هذا طبعاً بخلاف تأثيرها المعروف في تسكين المغص وتلطيف النزلات الصدرية، وتستخدم بذور الكرابيا في عديد من المستحضرات للوجه والشعر لتأثيرها القوي في تنعيم البشرة وتقوية وتنعيم الشعر.

*تحضيرها:

يتم تحضيرها عن طريق الغلي مع الماء ثم إضافة قليل من السكر أو العسل الأبيض. والكرابيا نبات معمر من الفصيلة الخيمية، موطنها الأصلي أوروبا وغرب آسيا، وتكثر زراعتها في المناطق المعتدلة من حيث الطقس.

الكركديه شاي النوبة

* تاريخه :

فى البداية علينا أن نعرف أن نبات الكركديه ينمو برياً فى الهند والسودان والنوبة، لدرجة أنه يطلق عليه أحياناً "شاي النوبة"، أما فى السودان فيسمى "قرقضب".

والحقيقة العلمية التى قد تحمل نوعاً من الطرافة هى أن نبات الكركديه من فصيلة القطن وأوراقه تشبه إلى حد بعيد أوراق القطن، وإن كانت أوراق الكركديه تتميز باللون الأحمر ويتم تجفيفها ليصنع منها شراب لونه أحمر أرجوانى لذيذ الطعم يضاف إليه السكر للتحلية.

* فوائده :

قد لا تعلم المرأة أن الكركديه يستخدم فى كثير من مستحضرات التجميل حيث يدخل كعنصر أساسى فى تركيبة أحمر الشفاه "الروج".

وهو بالإضافة إلى ذلك له استخدامات أخرى عديدة حيث يصنع من ساق نبات الكركديه ألياف تصنع منها الحبال والخيوط، ومن المعروف أن مصر نجحت فى زراعة الكركديه فى الوجه القبلى، فهو يعتبر من نباتات المناطق الحارة، ويعطى الفدان الواحد من ٢٥٠ إلى ٣٥٠ كيلوجراماً من السابلات الجافة، وحوالى ٤٠٠ كيلوجرام من بذور الكركديه (التي عن طريقها يحدث التكاثر)، بالإضافة إلى حوالى ٥٠٠ كيلوجرام من الألياف التى تستخدم فى أغراض صناعية.

وتستخدم أوراق الكركديه فى إعداد مشروب منقوع سواء كان المشروب بارداً أو ساخناً، وسابلات الكركديه معروفة فى الطب الشعبى.

سواء في مصر أو حتى في بعض البلاد الأوروبية والآسيوية، ويمتاز مشروب الكركديه بأن له أثراً مليناً وهو منشطاً للأمعاء، وكذلك له تأثير خافض لضغط الدم.

أما عن مذاقه فهو معروف لدى الجميع بحسن الطعم، كما أنه مشروب منعش، وتعرفه ربة البيت كمادة إضافية في عمل الجيلي حيث يضاف طعماً لذيذاً عليه.

وفي الطب الشعبي يؤكد الباحثون أن لمشروب الكركديه أثراً فعالاً في القضاء على بكتيريا الدرن، وتستخدم سابلات نبات الكركديه كمصدر مهم غني بصبغة طبيعية غذائية لا تضرر منها على الإطلاق ذات درجات متعددة من اللون الأحمر تدخل في كثير من الصناعات الغذائية وأيضاً مستحضرات التجميل، وفي آسيا وأوروبا يزرع الكركديه لأغراض صناعية في المقام الأول.

وتحتوي بذور الكركديه على زيت نباتي تصل نسبته إلى ١٧%. وجدير بالذكر أن سابلات الكركديه تستخدم أيضاً كمصدر للصبغة الحمراء في بعض الأدوية بالإضافة إلى ما أشرنا إليه من استخدامها في صناعة التجميل نظراً لإمكانية الحصول على درجات متدرجة من الأحمر، فهو يحتوي على مادة تسمى "الهيسكين" وهي المادة المسؤولة أساساً عن اللون الأحمر، وقد أمكن فصل أربعة مكونات للون من سابلات الكركديه الأحمر الداكن، ويمكنك مشاهدة هذه الألوان بوضع سبلة نبات الكركديه تحت تأثير ضوء النهار العادي، أما سابلات الكركديه ذات اللون الأحمر الفاتح فقد أمكن فصل درجة واحدة منه من اللون الأحمر.

ويعود الكركديه مشروباً صحياً واقتصادياً، ومفيد خاصة لمرضى

ضغط الدم المرتفع، حيث إنه لا يحتوى على مادة الكافيين أو على أية مواد منبهة، ويتميز بأن له طعمًا حمضيًا، وقد أجريت تجارب على استخدام زيت الكركديه بعد تنقيته كزيت مائدة، وتم تجربته فى قلى الأطعمة فوجد أنه ذو مذاق عادى خالٍ من الرائحة ولونه مرغوب وهو يماثل زيت بذرة القطن المكرر.

ولو وجد نبات الكركديه اهتماماً أكبر من الدولة كبديل لمشروب الشاي الذى يكلف مصر عشرات الملايين من الدولارات كل عام، لأمكن توفير هذه الملايين، بل ومن الممكن أن يصبح الكركديه مصدرًا مهمًا للعملة الصعبة إذا نجحنا فى التوسع فى تصديره، فهو لا يحتاج سوى جو دافئ أثناء النمو وخاصة فى فترة "التزهير"، فضلاً عن فوائده العديدة سواء كمشروب أو فى دخوله كمادة رئيسية فى تصنيع العديد من المنتجات.

*تحضيره:

أما عن تحضيره كمشروب فينصح بعدم غليه حتى فى حالة الرغبة فى تناوله ساخناً أو حتى بارداً، فيكفى نقعه ثم تصفيته من الأوراق حتى لا يتعاطم أثره فى تخفيض ضغط الدم.. و.. اشرب يا صايم.. بالهناء والشفاء.

المُغَات

قيمة غذائية عالية

* تاريخه :

لعله من المناسب أن نذكر — وهو شيء معروف لدى معظم النساء الشعبيات فى مصر — أن هذا المشروب أصبحت تصفه كثير من الأمهات والأجداد لبناتهن اللاتي يلدن للمرة الأولى.

* فوائده :

فهو من المشروبات التي لها تاريخ فى التراث المصرى ويرتبط بعادات القرية المصرية ونساء الريف النازحات إلى المدن. حيث إن ما به من قيمة غذائية عالية يجعله صالحاً تماماً من وجهة نظرهن لإعادة النشاط إلى السيدة النفساء، ولكن الحذر كل الحذر فإن الاعتقاد على هذا المشروب سيؤدى حتماً إلى زيادة الوزن، وزيادة نسبة الكوليستون بالطبع بسبب كمية السمن (المسلى) المستخدمة.

* تحضيره :

ولتحضير كوب من مشروب (المُغَات) المحمر، علينا إحضار ملعقة صغيرة من المُغَات، مع ملعقة سمن، ونصف ملعقة سمس، مع قليل من المكسرات (يمكن الاكتفاء بالبندق)، وسكر ناعم بالإضافة إلى كوب ماء.

أما عن طريقة التحضير، فنبدأ بتحمير السمس فى السمن المقدوح، ويضاف إليه المُغَات المقدوح أيضاً فى السمن، ويوضع الخليط فى إناء مناسب على نار هادئة — مثل النار المستخدمة فى عمل القهوة — حتى يحمر لون المُغَات، ثم يرفع من على النار لنضيف الماء بالتدريج مع التقليب المستمر، مع إضافة السكر (معظم متناولى مشروب المُغَات

يفضلونه بكمية كبيرة من السكر)، ثم يعاد الخليط إلى النار حتى درجة الغليان، فنرفعه من على النار ونتركه ليبرد قليلاً، ثم يصب في الكوب المعد لذلك، ويزين بالمكسرات.

وعن تجربة شخصية أستطيع أن أقول إن بعض الناس الذين يجربون هذا المشروب الدسم للمرة الأولى، من الممكن أن يشعروا بأعراض الغثيان نظراً لدسمته الشديدة، ولكن عند تناول نحو نصف كوب، فإنهم سيتطلعون إلى الوقت الذي يعاودون فيه تناول الكوب التالي.

النعناع

استخدامه الصينيون في الاستحمام!!

سواء كثر الكلام أو قل عن فوائد الأعشاب والنباتات الطبية، فإن هذا لن يؤثر مطلقاً على وضع بعض النباتات التي حجزت لنفسها مكاناً دائماً ومميزاً في البيت المصري.. ومن هذه المشروبات مشروب النعناع برائحته وطعمه المميزين.

ففي ظل عودة الاعتبار القوية للطب البديل، أو ما يسمى بالطب الأخضر، وهو ما يسمى أيضاً بالطب التقليدي الطبيعي الذي اشتهرت الدعوة إليه كمنافس قوى للأدوية والعقاقير الكيميائية.

* تاريخه:

وقد عرفته الأسرة المصرية من عشرات السنين، واستحبت هذه الرائحة المميزة له، فوضعت في فوهات الأواني الفخارية التي كانت مخصصة لشرب الماء التي نعرفها جميعاً باسم "القلل القناوى" لتعطي لمياه الشرب رائحة عطرية، والاسم الشائع له هو نفس اسمه العلمي: النعناع أو النعنع، وهو من الفصيلة "الشفوية" التي تضم نحو ثلاثة آلاف نوع من الأعشاب العطرية من أشهرها الزعتر والبردقوش والريحان، وهي تابعة للجنس النباتي "مينتا"، ولعل هذا هو أصل اسمه بالإنجليزية "مينت".

ويقال إن بداية معرفة النعناع كانت في الصين منذ آلاف السنين وتناولوه عن طريق الأكل مباشرة، كما استخدموا أوراقه بوضعها على الجلد، ومنقوع النعناع عرفه الصينيون قديماً للاستحمام عندما لاحظوا أنه يترك على الجسم رائحة زكية تدوم وقتاً طويلاً بل إنهم قالوا عنه أنه بهذه الطريقة يقوى الأعصاب.

وقد عرف العرب أوراق النعناع واكتشفه الأطباء العرب وأوصوا به بعد أن أحصوا فوائده، قبل أن يعرفه الأوروبيون.

*فوائده:

تحتوى أوراق النعناع على زيوت عطرية وأخرى طيارة، ولعل أهم هذه الزيوت هى "المنтол" و"المنثون" الموجودان أكثر فى نوع من النعناع يسمى النعناع الفلفلى، أما النوع الآخر وهو النعناع البستانى فيحتوى على زيت "الكارفون"، بالإضافة إلى بعض المواد الكيميائية التى تحتوى على خصائص فريدة كمطهر للأمعاء ومانع لتشنجات العضلات.

ونبات النعناع له ساق مربعة وجذور زاحفة وأوراق عطرية ذات رائحة نفاذة، كما أن له أزهاراً رائعة الألوان والتشكيل، ومن أنواعه "النعناع الفلفلى" أو "بيبرمنت Peppermint" ويزرع فى البساتين، وهذا هو النوع الذى يستخرج منه "روح النعناع"، وأوراقه قصيرة وعريضة "مشرشرة"، ورائحته العطرية أشد نفاذاً، أما زهور هذا النوع فتحمل اللون البنفسجى.

والنوع الثانى الأشهر هو "النعناع البستانى" — سبيرمنت — ويزرع فى أماكن صغيرة مثل حدائق المنازل، وهو الذى تعرفه المرأة المصرية فى الطهى ونعرفه جميعاً كأعواد وأوراق تزين أكواب الشاي، وهو يتميز بأوراقه الرفيعة الطويلة، أما أزهاره فأصغر حجماً من النوع الأول وقرمزية اللون.

ومن أقوال العالم العربى ابن سينا عن النعناع ما نصه: "إن أكله يقوى المعدة، وينفع فى علاج اليرقان، ويعين على الباه، ويقتل الديدان"، وقد قال أحد العلامة العرب إن مضغ النعناع ينفع لوجع الأسنان، كما أنه من الأشياء المفيدة والمقوية للقلب.

ويستعمل منقوع النعناع الساخن للتخلص من حالات المغص وكثرة الغازات، وهو مفيد في حالات الإمساك، كما أنه مفيد لعلاج حموضة المعدة، وهو مفيد جدًا في إدرار البول، وكذلك في التخفيف من حدة آثار آلام الدورة الشهرية عند النساء، ومن فوائده أنه يفيد في حالة الحوصلة المرارية، والمثير أنهم يصفون أوراق النعناع الطازجة لتوضع على الجبين لإزالة آلام الصداع، ومنقوع النعناع أيضًا من المواد المطهرة، وهو كشراب مفيد لحالات الأرق.

ولكن ينصح المتخصصون بعدم تناول شرابه في حالة ارتفاع درجات الحرارة أو عند إفرازات غدد الثدي اللبنية إذ يمنعها من إنتاج الحليب.

*تحضيره:

يطل علينا نبات "النعناع" بكل مميزاته من رائحة زكية نفاذة تخترق الحواجز، وطعم مستساغ مقبول بشدة، حتى إنه يضاف إلى بعض المأكولات بالإضافة إلى أوراقه الخضراء التي تزين أكواب الشاي الحمراء في لوحة متناغمة من اللونين الأحمر والأخضر، وأخيرًا رائحته التي تعطي للشاي مذاقًا مميزًا.

الينسون

مشروب الرياضيين

*تاريخه:

هذا هو مشروب آخر عمره عدة آلاف من السنين، يطلق عليه مشروب الرياضيين لما له من فوائد مهدئة ومضادة للتقلصات ومزيلة للإرهاق والأرق، ولذلك فإنه مفيد جداً قبل النوم كبديل صحي للشاي والقهوة.

يتتدرون باسمه ويطلقون حوله الدعابات، ولكن لا يختلف عليه اثنان فى الفائدة وفى كونه.. مشروباً له تاريخ.

عن .. الينسون.. نحدثكم.

*فوائده:

يعد الينسون من النباتات المتعددة الفوائد؛ فهو مهدئ للأعصاب، كما أنه مهدئ قوى للمغص، وطارد للغازات، ومن فوائده أيضاً أنه يحسن عملية الهضم.

ويذكر أحد الباحثين فى تاريخ وفوائد الأعشاب عن الينسون أنه منشط عام، رغم أنه فى نفس الوقت مهدئ للأعصاب، كما أن الينسون مقو للقلب، ومخفف لآلام الحيض عند المرأة، وهو معروف لدى الأمهات بقدرته على تيسير عملية الهضم لدى الصغار بصفة خاصة، وإن كانت هذه الفائدة غير قاصرة على الصغار، فله أيضاً تأثير جيد على عملية الهضم لدى الكبار.

والجزء الذى نستخدمه فى الينسون هو الثمرة، ويتم تناوله عن طريق المنقوع الساخن بعد غليه فى الماء، وكما أنه طارد للغازات

ويعالج سوء الهضم، فإنه أيضاً مفيد للمرأة الموضع؛ حيث إن من فوائده أنه يزيد من إفراز الحليب عند المرأة الموضع.

وقد اكتشف من خلال البحث في تاريخه أنه مثل العديد من النباتات الطبية المستعملة في المجتمعات المغلقة مثل البدو الرحل في سيناء، وواحة سيوة، وبعض المناطق الريفية ومنه انتقل إلى المدن بل وإلى المحافظات وللدول العديدة عربية وأوربية، شرقية وغربية، ولا يزال ينصح به قدامى العطارين الذين توارثوا معارفهم ونقلوا تجاربهم من عصر المصريين القدماء إلى جيل الأحفاد الحالي.

لذلك فإنها ستظل أبداً مشروبات وأعشاب .. لا تموت.

ويستخدم الينسون في معظم الأدوية التي تعالج السعال، كما أنه إذا ما تم تناول مشروبه مغلياً مثل الشاي الأسود فإنه يعد طارداً للبلغم، وكعلاج للصداع وضيق التنفس.. كما أنه يعد أيضاً فاتحاً للشهية، ومنبهاً للجهاز الهضمي، وفائدته معروفة للجميع في علاج حالات المغص والتقلصات المعوية الناتجة عن سوء الهضم، وكطارد للغازات.

كما يقال الكثير عن فوائد الينسون "أو الانيسون" كعلاج لحالات ضعف الكلى.

يقول عنه العالم العربي ابن سينا في مرجعه القيم "القانون": (وإن سحق وخلط - أى الينسون - بدهن الورد وقُطِرَ في الأذن أبرا ما يُعرض في باطنها من صدع عن صدمة أو ضربة ولأوجاعها أيضاً، ويضيف عليها: أما داود الأنطاكي فيقول في التذكرة مؤكداً على نفس الفائدة: "والينسون.. يزيل الصمم إذا طبخ بدهن الورد قطوراً، ويدرّ الفضلات، ودخانه يسقط الأجنة والمشيمة، ومضغه يذهب الخفقان، وإذا

طبخ بالخل حلل الأورام طلاء، وقتل القمل نطولاً، والاستيأك به — أى غسل الأسنان عن طريق المسواك أو الفرشاة المعروفة حالياً — يطيب الفم ويجلو الأسنان خصوصاً إذا حرق".

وإذا كان الينسون يطلق عليه أحياناً اسم "الأنيسون" فإنه يسمى فى بعض البلدان العربية "كمون حلو"، أما فى المغرب فيطلق عليه اسم "حبة حلوة".

***تحضيره:**

هو يستعمل كمادة مضافة إلى الفطائر وإلى بعض المشروبات الأخرى. ويحضر كمشروب مثل طريقة إعداد الشاي تماماً، سواء كان على شكل حبات، أو على شكل أكياس معدة للاستخدام السريع.

موسوعة
المشروبات العربية
تاريخها - فوائدها - تحضيرها
ثانياً : المشروبات الباردة

البرتقال

الفاكهة المشمسمة

البرتقال.. واحد من أفضل المشروبات الطبيعية لصحة الإنسان خاصة إذا تم تناوله طازجاً سواء كطعام أو كشراب فى صورة عصير طازج خال من المواد الحافظة، ولذلك فقد احتل مشروب عصير البرتقال مكانه بين وجبة الإفطار الرئيسية لدى معظم الرياضيين والمسنين.. بل ومختلف الفئات العمرية من الباحثين عن الرشاقة والحيوية وحالة صحية أفضل، وكذلك بين من يصارعون السمنة والبدانة.

والبرتقال يسمى "الفاكهة المشمسمة"؛ حيث لا تثمر شجرته إلا عندما تُعانق جذوعها أشعة الشمس، ومن المفارقات المثيرة للتأمل أن الإنسان فى الغالب الأعم يفضل تناول مشروب عصير البرتقال مع شروق الشمس وكأنه يحتفى مع ثمرة البرتقال بتلك الاحتفالية اليومية التى تعلن عن طريق الضوء الساطع والدفء المنشود بداية يوم جديد، وما يتطلبه من طاقة جديدة تمنح الجسم النشاط والحيوية أثناء رحلة يوم شاق حافل بالعمل والنشاط.

ولا يخذل عصير البرتقال متذوقيه، حينما يمنحهم الطعم المميز، والشعور بالانتعاش، كما أن البرتقال يرطب الدماء ويمد الإنسان بالمعادن والفيتامينات الضرورية لنشاط يومه.

* تاريخه :

وتذكر لنا المراجع الجادة أن الصينيين هم أول من عرفوا زراعة أشجار البرتقال، وأنهم لاحظوا أهميته كغذاء مفيد.. حلو المذاق، بداية من العام ٢٢٠٠ قبل الميلاد، واستعملوه منذ هذا التاريخ فى غذائهم اليومي، كما استفادوا من قشوره فى علاج بعض الأمراض.

وعن طريق الصين — باعتبارها الموطن الأصلي للبرتقال — تم تصديره إلى الهند واليابان والشرق الأوسط منذ بداية التقويم الميلادي تقريباً، أى منذ نحو ألفى عام أو يزيد.

أما فى مصر فقد كانت مزدهرة ببساتينها العامرة الخلابة، ومعها كل من فلسطين والشام، وبعدها انتقلت زراعة البرتقال إلى أوروبا قبل سقوط الإمبراطورية الرومانية، فاهتمت بزراعته إيطاليا وأسبانيا.

وحمل الرحالة الشهير كريستوفر كولمبس (مكتشف القارة الأمريكية) بذور البرتقال معه، وتمكن من غرسها على أرض القارة الأمريكية فى عام ١٤٩٣م.

ثم بدأت زراعة البرتقال تأخذ الشكل التجارى فى ولاية كاليفورنيا بدءاً من العام ١٨٠٠ أى قبل أكثر من مائتى عام، ثم انتشرت بعد ذلك أشجار وثمار البرتقال بين شعوب العالم بعد أن ذاعت شهرته واستلذوا مذاقه.

* فوائده:

جاء بعد ذلك الاكتشاف الذى أزاح الغطاء عن واحد من أهم وأخطر فوائد ثمار البرتقال، وكان ذلك بالصدفة البحتة عندما اكتشف البحارة الهولنديون فى القرن التاسع عشر أن البرتقال يعد أفضل علاج طبيعى لمرضى "الإسقربوط" الذى كان منتشرًا بشكل كبير بين البحارة بسبب ابتعادهم عن تناول الخضراوات الطازجة والأطعمة الغنية بالفيتامينات. وعندما لاحظوا أن من يكثر من تناول البرتقال — سليماً أو عصيراً — ممن هم مصابون بهذا المرض، فإنهم يكتب لهم الشفاء بعد أيام قليلة وتزول عنه إلى الأبد أعراض المرض المقلق، فإنهم دونوا ذلك ضمن ملاحظاتهم، والغريب أن العلماء عندما أخضعوا تلك الملاحظة للبحث والتحليل والدراسة المستفيضة، أكدوا على صحتها وصدق معطياتها ونتائجها!

ولكن العلماء ينصحون بتناول الفواكه فى مواسمها فقط، كما سجلوا ملاحظاتهم بأن أكل الفواكه قبل نضوجها أو فى غير موسمها لا يحقق الفائدة المرجوة منها، بل على العكس من ذلك فإنها يمكن أن تتحول إلى شئ ضار بالصحة. فهذه هى قوانين الطبيعة التى لا دخل للإنسان فيها، خاصة بعد أن لاحظ العلماء أن هناك تغييرات كيميائية تحدث فى الثمرة قبل النضوج، وأن هذا هو السر فى الأوجاع التى تصيب معدتنا عند تناول فواكه قبل اكتمال نضجها.

والغريب أن نفس الملاحظة الخاصة بعدم صلاحية بعض الفواكه قد سجلها العلماء على الفواكه زائدة النضج — وليس قليلة النضج فقط — حيث ثبت أنها تؤدى إلى بعض المتاعب فى الجهاز الهضمى. ومن فوائد البرتقال أنه إذا تم تناول شرا به مع اللب الأبيض فإنه يكون مفيداً ويمنع قرحة الأمعاء.

ولكن هاهم العلماء يحددون فى حسم أن الجسم البشرى لا يحتاج إلى أكثر من برتقالة واحدة فى اليوم الواحد أثناء موسم البرتقال، وأن كل برتقالة إضافية قد تكون سبباً فى الإضرار بالجسم، وقد تؤدى إلى الإصابة بقرحة المعدة.

وكما أننا نحدد فوائد البرتقال، فإن ذلك يجب ألا يمنعنا من ترديد أحدث تحذير قدمه باحثون متخصصون من أن تناول عصير البرتقال مع بعض العقاقير الدوائية خاصة المضادات الحيوية يقلل من فعاليتها العلاجية، وأوضح الأخصائيون المتخصصون فى الصيدلة والدواء بأحد المعاهد البحثية الكبرى أنه على الرغم من فوائد عصير البرتقال فى إمداد الجسم بفيتامين "س" و"الكالسيوم" إلا أنه يقلل الفعالية الدوائية لمضادات البكتريا فتزداد مقاومة الجراثيم للدواء.

ولكن نفس هؤلاء الباحثين لم ينكروا أهمية تناول مشروب عصير البرتقال بل أكدوا على أنه قد ثبتت بالدراسات الجادة أن شرب كوبين من عصير البرتقال يوميًا يساعد على الوقاية من أمراض القلب، ويقلل خطر الإصابة بأمراض الشرايين التاجية. كما أنه من أسهل الطرق للحصول على العناصر الغذائية المفيدة التي تلعب دورًا في الوقاية من الأمراض.

وتلك كانت قصة الثمرة المشمسة، التي من المحتمل أن تكون قد بدأت زراعتها من شرق آسيا كما تشير إلى ذلك بعض المراجع، وعصيرها يستخدم في صنع العديد من المشروبات غير الكحولية وبعض الأطعمة والحلوى، ويحتوي عصيرها على سكر ذائب وحمض الستريك، وتكون الثمرة حلوة المذاق أو حمضية تبعًا لكثرة السكر أو الحمض في العصير، هذا بالطبع بالإضافة إلى غنى ثمرة البرتقال وعصيره بفيتامين "ج" أو "c"، ويُزرع نوع من البرتقال اسمه (البرجاموت) من أجل استخراج الزيت من قشرته، وكذلك نوع من العطور المعروفة باسم البرجاموت.

وأيضًا فإن أزهار البرتقال يستخرج منها عطر آخر له رائحة زكية. وفي أحدث الدراسات والأبحاث التي أجريت على عصير البرتقال اكتشف باحثون في مركز الخدمات الزراعية الأمريكية أن مركبات الفلافونويد الموجودة في عصير البرتقال، وبقية عصائر الفاكهة الحمضية لا تعطي النكهة والطعم واللون المميز للثمار فحسب، بل إنها تساعد في مكافحة السرطان.

وأوضح هؤلاء الباحثين أن هذه المركبات مواد قوية مضادة للأكسدة وأثبتت فعاليتها في قتل الخلايا السرطانية من خلال إعاقته لأنزيمات سايتوكروم p450 التي تحول دخان السجائر والمبيدات الحشرية وغيرها من المواد السامة إلى أشكال خطيرة تُشجع نمو السرطان.

وأظهرت الاختبارات أن مادة "هيسبيريتين" وهى أكثر مركبات الفلافونويد الموجودة فى عصير البرتقال، تمنع الأنزيم المذكور من معالجة المواد السامة، مما يقلل احتمالات تحولها فى الجسم إلى مواد مسرطنة.

وأشار المختصون إلى أن اكتشاف تأثير هذه المادة على الإنزيم قد يساعد فى تطوير بدائل جديدة للعلاج الكيماوى التقليدى المضاد للسرطان. وهذا الخبر الذى جاء بنصه فى جريدة الأهرام الواسعة الانتشار يعطى لعصير البرتقال بعضًا من حقه كعنصر أساسى على مائدة الإفطار.

وعصير البرتقال من أكثر الفواكه غنى بالأملاح المعدنية مثل الحديد والكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم، بالإضافة إلى حمض الليمونيك. بالإضافة إلى غناه الشديد بفيتامين (ج) لدرجة أن ثمرة واحدة من البرتقال كافية جدًا لإمداد الجسم باحتياجاته من هذا الفيتامين طوال يوم كامل، وهذا الفيتامين، بالإضافة إلى كونه مفيدًا فى مقاومة نزلات البرد، فهو أيضًا يعد واقياً من نزيف اللثة. وهو غذاء مكمل مهم للأطفال ولل كبار؛ فإن من فوائده أنه مهضم.

*تحضيره:

تعرف كل سيدة عربية كيف تحضر مشروب البرتقال عن طريق تقطيعه إلى شطرين - عرضيين - وعصره عن طريق العصارة اليدوية، أو ماكينة المطبخ الكهربائية، ثم إضافة السكر إليه أو العسل أو بدنهما حسب الرغبة.

عصير البطيخ

حمار وحلاوة

"إذا ظل البطيخ.. بطل الطبخ"

* تاريخه :

"إذا ظل البطيخ.. بطل الطبخ" مثل شعبى مصرى أصيل، يكشف عن فرحة المصرى البسيط بقدوم موسم البطيخ الذى يغنى عن عشرات الأصناف من الخضراوات واللحوم على الموائد العامرة؛ لما له من أثر ملطف على المعدة.. وأيضاً لما عرفه المصريون بفطرتهم وبتراثهم الممتد عبر آلاف السنين، وبخبرتهم بالغذاء والتغذية وتفوقهم فى فن البساتين، من غنى هذه الثمرة الطيبة بالعديد من العناصر التى تكفى حاجة الإنسان من الماء والفيتامينات والمعادن طوال اليوم، خاصة فى تلك الأيام الحارة التى تصيب الإنسان بالجفاف ونقص فى السوائل، كما فى أيام الصيام المباركة، وهذا هو السر فى أن كثيراً من الصائمين ينتهزون فرصة توافق موسم حصاد البطيخ مع شهر رمضان المعظم ويقصرون سحورهم على مكعبات البطيخ أو عصيره مع قطعة جبن بيضاء.. ولا سيما أن هذه الوجبة فيها وحدها غالبية العناصر التى يحتاج إليها الجسم.

يجدر الإشارة أولاً إلى أن البطيخ هو واحد من بين خمسة فواكه تمثل النسبة الأعلى فى المبيعات عالمياً.

إن ما نراه حالياً من الإقبال غير المسبوق على عصير الفواكه -وهو من العادات الجيدة التى تستحق أن تتبّع، مع توخى الحذر فى التأكد من تطبيق قواعد النظافة فى المكان الذى نتناول منه هذه العصائر.

وقد دخلت فى الفترة الأخيرة أنواع كثيرة من المشروبات والعصائر المستحدثة التى لم تكن معلومة من قبل، ومن بينها بل ومن أذها طعمًا عصير البطيخ.

ولا شك أن هذه المشروبات والعصائر أصبحت ذات فائدة عظيمة فى تغذية الشباب، بل والمرضى أو كبار السن الذين لا يقوون على الأطعمة الصلبة.. الخشنة، وأيضًا فى أعقاب الخروج من عمليات جراحية وفى أثناء فترات النقاهة.

والفاكهة هى — بلا شك — غذاء ودواء، ويُعرف عن الفواكه أنها تطفئ العطش وتبرد الدم، كما أنها مهدئ جيد للأعصاب ولذوى الانفعالات الحادة. كما أن الفاكهة — بصفة عامة — مغذٍ جيد للأطفال، وغذاء مثالى بسبب سرعة هضمها وامتصاصها؛ فهى تفيد الجسم مباشرة دون الحاجة لأن تتحول إلى مواد أخرى.

وكما قلنا فإنه فى حالة اعتمادنا على المحال العامة المتخصصة فى العصائر، فيجب التأكد من أن الفواكه قد تم غسلها جيدًا، وكذلك يجب أن نضمن نظافة جميع الأدوات المستخدمة بدءًا من ماكينة المطبخ إلى الأكواب المستخدمة؛ حتى تتحقق الفائدة المرجوة، وأن نبتعد — قدر المستطاع — عن مصادر التلوث والميكروبات النشطة.

* فوائده :

فيما يخص فاكهة البطيخ فقد أكدت دراسة علمية حديثة أن ثمار البطيخ مفيدة لحصى الكلى والمثانة، وقد ثبت أيضًا أن تناول عصير البطيخ مفيد للغاية فى إدرار اللبن عند الأمهات المرضعات، كما أنها ملطفة للأنسجة المخاطية.

ولعل أطرف وأغرب ما اشتملت عليه تلك الدراسة هى ما تمثل فى

اكتشف الباحثين أن "لب" البطيخ له فائدة عظيمة كمقوِّ عامٍّ للجسم، واتضح أيضًا - حسبما تقول نفس الدراسة القادمة إلينا من أوروبا - أن لب البطيخ الذى نلقيه دون وعى فى سلة المهملات، بينما كانت جداتنا فى الريف المصرى تحرصن على تجفيفه بفعل أشعة الشمس الدافئة فى صحن الدار جيد التهوية، والتعرض لأشعة الشمس فى ساعات الصباح المبكرة، اكتشفت الدراسة المشار إليها أنه مفيد فى إدرار البول، بل إن الباحثين نصحوا بغلى خمس جرامات فقط من لب البطيخ فى كوب من الماء، وتناول هذا المشروب مرتين يوميًا، مؤكدين أن ذلك له تأثير فعال فى علاج حرقان البول والتهاب الكلى المزمن.

ويتكون البطيخ من بروتين ٠,٥%، دهون ٠,٢%، كربوهيدرات ٦,٩%، وينتج عنه ٢١ سعرًا حراريًا. بالإضافة إلى الفوسفور والحديد وفيتامينات (أ، ب، ج).

فالبطيخ معروف بفوائده العظيمة، إذ يحتوى على الماء وعلى الألياف التى تعين كثيرًا على الهضم، وفى البطيخ كذلك نسبة معقولة من الفيتامينات وفى مقدمتها فيتامين "ج" وكذلك الأملاح.

وهو - كما أشرنا - لما يحتويه من كمية كبيرة من الماء، يروى عطش الصائم، وإذا ما تناوله فى سحوره فإنه يمدّه بمعظم ما يحتاج إليه من الماء أثناء صيامه.

*تحضيره:

إذا كانت هذه هى بعض فوائد عصير البطيخ، فمن حكمة الخالق ﷻ أن جعل من قشرته أيضًا فوائد، وقد عرف الهنود تلك الفوائد فقاموا بتمليحه وتناوله مع طعامهم، أما فى الصين فقد أجريت على قشر

البطيخ دراسات عديدة أثبتت فاعليته في علاج عدة أمراض كارتفاع ضغط الدم، والتهاب الكلى المزمن، وأيضاً في علاج مرض الاستسقاء.

أيضاً ينصح استشاريو التغذية بتناول منقوع قشر البطيخ بعد تجفيفه وغليه في الماء لمدة خمس دقائق ليتناوله مريض القلب لمدة لا تقل عن شهر على أن يتناول كوباً منه كل صباح.

أما بالنسبة لمرض التهاب الكلى فينصح بتقطيع قشر البطيخ إلى شرائح وغليها في الماء مع التقليل المستمر حتى تتحول إلى عجينة، ويحفظ العجين بعد ذلك في إناء زجاجي ليتناوله مريض الكلى بمعدل ملعقة كل صباح لمدة ٣ أسابيع.

بسم الله الرحمن الرحيم ﴿ فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَلًا طَيِّبًا ﴾
صدق الله العظيم [النحل: ١١٤].

يقول داود في تذكرته عن فوائد البطيخ والشمام: "منه جنسان بالنسبة إلى اللون الأصفر — أى الشامام — أجوده الشديد الصفرة الخشن الملمس، الثقيل المضلع، وهو ينفع من الاستسقاء واليرقان، وهو يطفى الحرارة والالتهاب والعطش، وينفع الحميات ويسكن غليان الدم. وهو ملطف مُسَمِّن، ويزيل العفونات والسدد اليابسة، ويفتت الحصى، ويجلو البشرة من نحو الكلف طلاء ينحو البورق ويحسن الألوان، وسحيق — مسحوق — قشره بالخل ينفع من النهوش والأورام طلاء، ويذهب قروح الرأس بدقيق الشعير.

أما الأخضر — أى البطيخ — أجوده المضلع الذى يجتمع عند أصله خطوط صغار إلى نقطة واحدة. الأرقش، البراق، الصلب، وأردؤه الرخو الأملس، وهو يذهب العفونات أصلاً والحميات، ويمكن التداوى به من

سائر الأمراض، فإنه مع العسل والزنجبيل يقطع البلغم، ومع اللبن ينفع من أمراض الخدر — أى التتميل — والنقرس والجنون والوسواس، ومع التمر هندي يشفى من الصفراء والحكة والجرب، وهو يسكن غليان الدم — أى الحمى — ويدر البول ويفتح السدد، ويعين على الهضم ويذهب اليرقان".

وعن لب البطيخ يذكر داود الأنطاكي أنه — خاصة شديد السواد منه — "سريع التأثير فى إخراج الحصى عن تجربة".

البلح

صديق الصائم

رغم تنوع المشروبات وتعدد العصائر المتاحة في شهر رمضان المبارك.. يبقى لهذا الكوب طعمه ومذاقه الخاص جداً..

مع أول رشفة في أول وجبة إفطار في الشهر الكريم، ساعتها يتأكد لك أنك الآن فقط قد ذقت طعم رمضان.. معه يمكنك الاستغناء عن السكر، فحلاوته كافية جداً..

أما فوائده فلا تحصى ولا تعد..

نعم إنه كوب التمر اللذيذ.

وقد ارتبط استخدام التمر بالشهر الكريم أسوة بالرسول ﷺ الذي كان يفطر عليه.

* تاريخه :

أما تاريخه فقديم قدم التاريخ، فقد ذكره المولى في كتابه الكريم أكثر من مرة.

قال تعالى: ﴿ وَهَزَىٰ إِلَيْكَ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ تُسْقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا * فَكُلْهُ وَاشْرَبْهُ وَقَرِّ عَيْنًا ﴾ [سورة مريم: ٢٥-٢٦].

وقال تعالى: ﴿ وَزَيَّنَّا وَحْشًا ﴾ [عبس: ٢٩].

والتمر غذاء ودواء، فيه القوة والوقاية والعلاج.

وقيل إن النخلة تشبه الإنسان من حيث استقامتها، حتى إن النخلة لو قطع رأسها لهلك، ولها غلاف كالمشيمة التي يكون فيها الجنين، حتى إنهم بالغوا في ذلك وقالوا إن عليها ليفاً كشعر الإنسان.

ونخيل الأشجار من أقدم الأشجار التي عرفها الإنسان لدرجة أن العلماء رجحوا أن يكون عمرها أربعة آلاف عام، وحددوا منطقة الخليج العربي كموطن أصلي لها، في حين أشارت بعض المصادر إلى أنه من المرجح أن تكون نشأة النخيل بالقرب من فلسطين ونهر الأردن والبحر الميت، وإن كانت مصر تمتلك ثروة هائلة من أجود أنواع النخيل في سيناء وسيوة والوادي الجديد وعدة محافظات أخرى.

*فوائده:

شراب التمر المنقوع غنى بالفوسفور، وهو مادة ضرورية لبناء خلايا المخ، ومفيد للخصوبة والتناسل، وكذلك للذين يستخدمون عقولهم كثيرًا في أعمالهم.

والتمر يحتوى أيضًا على مواد كربوهيدراتية في صورة سكريات أحادية، وكمية من البروتين والألياف، وقليل من الدهون، بالإضافة إلى العديد من العناصر وأهمها: الكالسيوم والبوتاسيوم والحديد والكبريت. ومن أغرب الدراسات الحديثة أن البلح يفيد الأسنان ويحفظها من التسوس رغم حلاوته الظاهرة!

ومشروب التمر يعتبر علاجًا للحموضة وواقياً من التسمم، وهو على السعرات الحرارية لدرجة أن كل ١٠٠ جم من التمر الصافي تعطي ٣٥٠ سعرًا حراريًا.

كما أن التمر يعتبر مليناً طبيعياً على الجودة، كما أنه مقو للعضلات والأعصاب.

ومن فوائده أنه خير غذاء لذوى أمراض المسالك البولية، وهو مهدئ للأعصاب، ويعالج التوتر والقلق لاحتوائه على فيتامين "ب"، ويمكن استخدامه يومياً لعلاج فقر الدم كمشروب صحى منعش.

وهكذا نجد أن التمر — بحق — هو مشروب الأربعة آلاف سنة.

***تحضيره:**

ولزيادة الفائدة فإنه يفضل تناول التمر مضافاً إليه اللبن الحليب، وشرابه مفيد في علاج السعال والتهاب القصبة الهوائية. وهو ينقع في الماء لفترة لا تقل عن خمس ساعات، أو يضرب في الخلاط، خاصة الأنواع اللينة منه مع اللبن والسكر، ويقدم كمشروب غنى بالطاقة والفيتامينات.

ويحتوى التمر على أكثر من ٧٠% من المواد السكرية التى تمتاز بسهولة الامتصاص والتمثيل فى الجسم، وتمد الجسم بالطاقة والنشاط خلال دقائق.

عصير التفاح

شراب الملوك

يقول المثل السائد في العالم كله (وهو إنجليزي الأصل): "تناول تفاحة كل يوم.. تبعد الطبيب عن البيت".

* تاريخه :

وبصرف النظر عن كون هذا المثل مثلاً رمزياً، فقد أراد من أطلقه أن ينبهنا على قيمة وفائدة الفواكه بإجمالها وليس فاكهة التفاح بعينها.. إلا أن ذكر التفاح تحديداً لم يكن من قبيل الصدفة، بل إدراكاً لقيمة وأهمية هذا النوع من الفواكه الذي أدرك الناس - وفي مقدمتهم الحكماء والفلاسفة القدامى - أهميته منذ عهد اليونانيين القدامى الذي استخدموا عصير التفاح في علاج أمراض مستعصية مثل الصرع ومرض الرمد. حتى إن العرب قد استخدموه قديماً في علاج الجروح.

* فوائده :

فها هو صاحب "التذكرة" الشهيرة داود الأنطاكي يقول في تذكرته: "والتفاح بالنسبة إلى طعمه ثلاثة: حلو، ومر، وحامض.. وكله يقوى الدماغ والقلب، ويذهب عُسْر النفس والخفقان المزمن، ويقوى الكبد.. والحلو منه يُصلح الدم، وهو - أى الحلو - والحامض ينقيان الجسم من السموم ويحميان القلب، وكذا عصارة ورقه، والحامض بالغ النفع في منع الغثيان والقيء واللهب الصفراوي، وحبّه يقتل الدود، والمشوى منه مع إصلاحه المعدة يدفع ضرر الأدوية السامة".

ويذكر الباحثون أن اليونانيين قد استخدموا عصير التفاح في علاج أمراض المعدة، كما عالجوا به مرض النقرس والروماتيزم بعد طبخه.

كما أن المتخصصين فى التداوى بالطب الشعبى استخدموا عصير التفاح فى علاج الإمساك المزمن وتفتيت حصوات الكلى والحالب والمثانة، كما أنه منشط للكبد ويخلص الجسم من الأحماض والدهون، كما قال بعضهم إن عصير التفاح له القدرة على التخفيف من حدة آلام الأعصاب وأعراض السعال الناتج عن التهاب الحنجرة.

وأضافوا لهذه الفاكهة الملكية فوائد عديدة مثل فائدته — أى عصير التفاح — للدورة الدموية، كما أنه يساعد على تنشيط عملية الهضم، بالإضافة إلى فوائده لمرض البواسير وتصلب الشرايين وبعض الأمراض الجلدية.

وقد ورد ذكر التفاح فى العديد من الأساطير المشهورة، وهو ينتمى علمياً إلى الفصيلة الوردية التى تجمعها مع الكرز والبرقوق والتوت ويوجد فى العالم الآن آلاف من أصناف التفاح المختلفة تعود جميعها إلى سبع سلالات فقط.

وتقول المراجع الجادة إن الرومان عندما وفدوا إلى بريطانيا جلبوا معهم عدة أنواع من التفاح، كما ثبت أن الرهبان قد عرفوا زراعة التفاح فى القرون الوسطى وتناولوها نيئة ومطهونة وكذلك كمشروب "عصير".

وابتكر "توماس أندرو نايت" فى القرن الـ١٨ نوعاً جديداً من التفاح عن طريق تهجين نوع من التفاح بنوع آخر مما أعطى له فى النهاية نوعاً ثالثاً أفضل مذاقاً ومختلفاً فى لونه، وهذه الطريقة لا يزال الزراع يستخدمونها فى سعيهم الدائم لتحسين إنتاجهم من التفاح.

والطريف فى هذا السياق أن المزارعين فى أمريكا قد نجحوا فى تهجين نوع من التفاح يتمتع بقشرة قوية تشبه الغطاء الجلى بهدف المحافظة على منتجهم الثمين عند التصدير دون خدش أو إصابته بعطب.

*** طرائف:**

ومن الطرائف والغرائب أيضًا أنه بسبب ولع الأمريكيين بفاكهة التفاح، فإن مزارعًا أمريكيًا قد أجرى تجارب عديدة لإنتاج نوع مختلف وفريد من التفاح، وفي النهاية أفلح بالفعل في إنتاج نوع أطلق عليه اسم "جولدن ديلشوس Golden Delicious" ومُنح ألف دولار تشجيعًا على إنتاجه لشجرة تُنتج تفاحًا أصفر بيضاوي الشكل له رائحة عطرية نفاذة جدًا، أما الطريف في الأمر فإن هذا المزارع قد وضع شجرته الفريدة داخل قفص مكهرب وزودها بجهاز إنذار خوفًا من اللصوص الذين توقع سطوهم على ابتكاره وإنتاجه الفريد!

*** فوائد أخرى:**

وعصير التفاح يحتوى على مواد عديدة لها أهميتها القصوى في إمداد الجسم بالفيتامينات والأملاح والسكريات النافعة، فهي تحتوى على: الجلوكوز، السكروز، الكالسيوم، الحديد، البوتاسيوم، الفوسفور، هذا بالإضافة إلى غناه بفيتاميني (ب وج). ولأن التفاح غنى بالكالسيوم فهو مفيد في وقاية الأسنان من التسوس، وهو مُهضم للطعام، وتتميز بقلّة سعراتها الحرارية لذلك فإنها لا تؤدي إلى السمنة، فالتفاحة الواحدة تحتوى على نحو ٤٥ سعرًا حراريًا فقط. ولكن من النصائح المهمة عدم الإكثار خلال اليوم الواحد من عصير التفاح لأنه يتسبب في زيادة الحموضة وعسر الهضم أحيانًا. وترتفع شجرة التفاح عن الأرض حوالى مترين فقط، وإذا زادت عن هذا الارتفاع يقل إنتاجها، وهى تحتاج إلى مناخ معتدل غير استوائى وتتكون الأزهار مع الأوراق في فصل الربيع، وتتكون في مجموعات

كل منها تحتوى من ثلاث إلى ست زهرات مرتبة فى نظام يسمى بالنظام العُنقى Corymb.

ويُعد عصير التفاح واحد من ألد المشروبات خاصة إذا كان طازجًا. وإذا كان الموز هو طعام الفلاسفة كما يقولون، والتفاح هو فاكهة الملوك، فإننا ندعوك للانضمام إلى قائمة المشاهير المعاصرين وتناول كوب من عصير التفاح اللذيذ والمغذى.

يقول داود الأنطاكى فى تذكرته عن التفاح: (والتفاح بالنسبة إلى طعمه ثلاثة: حلو، ومر، وحامض، وكله يقوى الدماغ والقلب، ويذهب عُسْر النفس والخفقان المزمن، ويقوى الكبد. والحلو منه يصلح الدم، وهو الحامض ينقيان الجسم من السموم، ويحميان القلب، وكذا عصارة ورقه، والحامض خاصة يؤلّد القولنج ويسدد، لكنه بالغ النفع فى منع الغثيان والقيء والالتهب الصفراوى، وحبة يقتل الدود، والمشوى منه مع إصلاح المعدة يدفع ضرر الأدوية السامة).

والتفاح عرف عنه فوائده العديدة فى تفتيت حصوات الكلى والحالب، كما أنه منشط للأمعاء، مزيل للإمساك المزمن، مهدئ للسعال، ومنشط للكبد، كما أنه منشط للقلب ومزيل للدهون.

*تحضيره:

وهو يؤخذ مطبوخاً لأصحاب الأمعاء الضعيفة، أو عصيره بإضافة قليل من السكر نظراً لاحتوائه على سكر الفاكهة الطبيعى. ألم أقل لكم إنه فاكهة الملوك التى تبعد الطبيب عن المنزل بتناول ثمرة واحدة من ثمار التفاح يوميًا كما يقول المثل الإنجليزي: "One Apple day Keeps The Doctor Way".

التمر هندي لذيذ ومُنْعَش

من بين أنسب المشروبات في الصيف.. يأتي مشروب "التمر هندي" الذي يقف في مكان متقدم بين المشروبات المفضلة لدى الصائم والإنسان الباحث عن رى ظمئه بصفة عامة، خاصة أنه لا يُشرب إلا متلجًا. ورغم وفرة التمر هندي في مختلف الأوساط الشعبية وغيرها، إلا أننا ننوه إلى ضرورة الحفاظ على هذا المشروبات والنباتات التي يمكن وصفها بأنها مشروبات شعبية لرخص سعرها، وللاقبال المتزايد عليها من قبل الصغار والكبار ومن مختلف الفئات.

* تاريخه :

وإذا كانت لهذه المشروبات فوائد عديدة يحصيها الأطباء ومتخصصو التغذية، بل ويعرفها حق المعرفة الصيادلة وعلماء الأدوية، فإنه من الثابت أن اليونانيين قد أخذوا الطب القديم من مصادره الفرعونية والبابلية وصهروه واستخرجوا منه منهجًا علميًا، حتى جاء العرب وأخذوا الطب اليوناني وأعادوا بحثه وتدوينه من جديد. وقد ترك لنا علماء العرب الأقدمون بعضًا من مراجعهم الفذة التي تعدُّ — في حد ذاتها — دُررًا نادرة، جامعة، شاملة، منها تذكرة "داود الأنطاكي" ومؤلف "ابن البيطار" وغيرهما.. وقد أحصوا فيه منافع تلك النباتات الطبية والعطرية وبيان الأعشاب واستخداماتها في التداوي لكثير من الأمراض.

وإذا كان العالم كله ينادي الآن بالعودة إلى الطبيعة، أو ما يسمى "بالخط الأخضر" أو "Green Line" الذي يعتمد في التغذية على مصادر الطبيعة

من خضراوات وفاكهة، كمشروبات وعصائر طبيعية مائة بالمائة، وخالية من أية إضافات ضارة، فإنه يحق لنا - وفي نفس الوقت واجب علينا - أن نفخر بمشروباتنا الشعبية العشبية والنباتية، وأن نذهب إلى أقرب بائع لهذه المشروبات التي أقرّ العلم بأنها تنفع ولا تضر، ونقتنيها لنعود أطفالنا على هذا السلوك الذي يباعد بينهم وبين المشروبات الصناعية الضارة.

ومشروب اليوم هو "التمرهندي" الذي يشير اسمه إلى احتمالات أصوله الهندية، وهو مشروب مرطب له قدرة على إطفاء الظمأ، كما أن به نسباً متفاوتة من الأحماض التي تساعد على سرعة الهضم، وخاصة هضم المواد البروتينية التي تتقل كاهل المعدة في شهور الصيف الحارة.

*فوائده:

"التمرهندي" معروف بأنه مفيد جداً لدى الأشخاص الذين يعانون من الإمساك المزمن، إذ إنه مشروب ملين بطبعه وبعناصره.

كما استخدم العرب مشروب التمرهندي كمُسكّن للأورام الجلدية، وفي التغلب على فوران الدم.

وقال عنه علماء العرب إن تناول كوب من مشروب التمرهندي عقب وجبة الغداء من شأنه أن يمنع فساد الطعام بالمعدة.

أيضاً من فوائد التمرهندي أنه يوقف حالات القيء والغثيان.

ما أطيب هذا المشروب اللذيذ والمفيد. الذي قيل إنه يعالج ارتفاع ضغط الدم، وهو مشروب مُهضم لما يحتويه من نسب من الأحماض العضوية التي تساعد في عملية الهضم.

وشجرة التمرهندي كبيرة الحجم مثل شجرة الرمان، وله اسم عربي قديم هو (حومر) يقول عنه داود الأنطاكي في تذكرته الشهيرة: "وأجوده الأحمر اللين الخالي من العفوصة، الصادق الحمض، النقي من الليف،

وهو يُسكن اللهب (أى الحرارة) ويعالج المراجعة الصفراوية، وهيجان الدم والقىء، والغثيان، والصداع.. وهو عظيم النفع من الأمراض الحارة، وحبه إذا طُبَّخ سكن الأورام بالطلاء".

أما ابن سينا فقد ذكر منافع أخرى للتمرهندي أوردتها فى مرجعه القيم "القانون" فيقول عنه: "ينفع من القىء والعطش فى الحميات، ويقبض المعدة المسترخية من كثرة القىء، يسهل الصفراء".

*تحضيره:

يستخدم مشروب التمرهندي حتى اليوم فى الشرق وفى الغرب، حيث يقدمونه فى أوروبا مغليًا مثل الشاي فى طريقة إعدادة، وفى إنجلترا يُقدم مستحضر منه لعلاج الحموضة الزائدة، وأيضًا كملين ومرطب، وفى علاج بعض حالات نزلات البرد.
إنه حقًا مشروب لذيذ ومنعش.

التوت

فاكهة اكتشافها البسطاء

التوت فاكهة لها فوائد جمّة، وهى فاكهة محببة جدًا لدى المصريين على الرغم من قلة زراعتها هذه الأيام، ولكنها عادت لتحتل مكانها بقوة بين الفواكه بعد اشتداد الطلب عليها بسبب ظهور عدد من المصانع التى تنتج عصيرها لمذاقها المميز وفائدتها المؤكدة.

* تاريخه :

ها هو داود الأنطاكي يقول عنه فى التذكرة: "التوت يسمى الفرصاد، وهو من الأشجار اللبنية، والتوت إما أبيض ويعرف بالنبطى، وعندنا الحلبي، أو أسود عند استوائه أحمد قبل ذلك، ويعرف بالشامى، والكل يدرك أوائل الصيف، والنبطى يولد دمًا جديدًا، ويُسمّن، ويفتح السدد، ويصلح الكبد، ويربى شحم الكلى، ويزيل فساد الطحال، والشامى يطفئ اللهب والعطش، والتوت كله ينفع أورام الحلق واللثة والجدرى والسعال والحصبة، وخصوصًا شرابه".

وهكذا فإن داود الأنطاكي نجده يتحدث عن التوت خصوصًا عصيره — أو شرابه كما يقول — بكثير من التقدير لهذه الفاكهة المهمة التى تتنوع فوائدها تنوعًا عظيمًا.

* فوائده :

قد ثبت علميًا أن التوت غنى بفيتامين (أ) وكذلك فيتامين (ج)، وهو مشروب — إذا استخدمناه كعصير — مقوٍّ ومرطب وملين، كما أنه غنى بالكثير من المعادن المهمة.

ولكن لوحظ أن الإكثار منه غير مفيد للأعصاب، كما أنه إذا كان ملبناً فإنه ينقلب إلى الضد في حالة الإفراط في تناوله حيث يسبب إمساكاً حاداً.

***تحضيره:**

أما الرازي فقد قال عن التوت: "أما الحلو فيُسَخَّن قليلاً وينفخ ويلطف المعدة، ويصدع المحرورين، أما الشامي الحامض والمز فإنه يفتح الصفراء ويطفيئ حدة الدم".

التين

صديق الفلاسفة

لقد حان الوقت لأن نهتم بتواجد الفواكه على مائدة طعامنا، ومن حسن حظنا، ولحكمة أرادها الله، فإن أعظم الفواكه قدراً من حيث فوائدها هي أقلها سعراً وأكثرها توافراً.. فالفاكهة من شأنها أن تحقق التوازن للغذاء، وأن تحقق فيه السلامة، وتمنح آكله الحيوية والنشاط، فعلى الرغم من أن الفاكهة لا تحتوى على "كالورى" عالية - أو سرعات حرارية مرتفعة - إلا أن ذلك يُعدّ شيئاً حميداً للباحثين عن الرشاقة، ولذلك ف أطباء التغذية ينصحون دائماً بالإكثار من الفاكهة دون خوف من إفساد النظام الغذائى، وفى المقابل فإن الفاكهة بمختلف أنواعها تمد الجسم بالعديد من الفيتامينات الوفيرة وبخاصة فيتامينى (ب) و(ج) وكذلك الأملاح المعدنية: الحديد والكالسيوم والفوسفور.

والفاكهة من المأكولات المحببة لدى الكبار والصغار، وقد ذُكرت الفاكهة فى كثير من المواضع فى القرآن الكريم وفى السنة المُطهرة. ومن المشروبات التى نحرص على تناولها منذ زمن بعيد فى شهر رمضان المبارك، ويندر أن نجد مائدة رمضانة تخلو من هو "منقوع التين".

*تاريخه:

قال الله تعالى: بسم الله الرحمن الرحيم ﴿وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ﴾ صدق الله العظيم [التين: ١].

ويُروى عن أبى الدرداء ؓ عن الرسول ﷺ أنه قال بعد أن أُهدى إليه طبق من تين: "كلوا" وأمر الحاضرين من أصحابه، وأكله منه وقال:

"لو قلت إن فاكهة نزلت من الجنة لقلت هذه؛ لأن فاكهة الجنة بلا عجم فكلوا منها فإنها تقطع البواسير وتنفع من النقرس".

وقد وصف بعض العلماء والأدباء فاكهة التين بأنها من ملوك الفاكهة، فيها أقسم المولى ﷺ في قرآنه الكريم.

وذكر ابن سينا أن أجود أنواع التين هو الذى يحمل اللون الأبيض، ثم يليه التين الأحمر، ثم الأسود وهو التين شديد النضج.

ويرجع تاريخ زراعة التين — فيما وصلنا حتى الآن — إلى أكثر من أربعة آلاف سنة، وقد بدأ ذلك فى بعض المناطق الحارة من العالم.

والطريف أن "التين" قد أطلق عليه بعض القدماء بأنه "صديق الفلاسفة" باعتبار أن أفلاطون كان يكثر من تناول التين، بل إن البعض وصفه بأنه من أكثر الناس تناولاً للطين.

* فوائد:

يحتوى التين على العديد من العناصر الغذائية التى يأتى فى مقدمتها السكر والحديد والكالسيوم والمغنسيوم وفيتامين أ، ب، ب١، ب٢، كما أن به نسبة لا يستهان بها من الفوسفور.

ومن فوائد التين أنه مقوٌ للكبد ويساعد على التخلص من النحافة الزائدة، كما أن له تأثيراً إيجابياً على الجهاز البولى، فقد أثبت المتخصصون أن من شأنه المساعدة على تفنيت حصوات الكلى، كما أنه مفيد فى إدرار البول.

كما ثبت تأثيره أيضاً على الجهاز التنفسى فى حالات النزلات الصدرية وفى تسكين آلام الصدر. كما أن التين يخفف حدة السعال والربو.

ولأن التين فاكهة أسطورية بسبب هذه الأهمية التى اكتسبها على مدار التاريخ، فقد أضاف بعض الأطباء القدامى إلى التين فوائد ليس هناك

دليل علمي واضح حتى الآن على صحتها، فقد قالوا مثلاً إنه ينفع العصب، ويُطهر رحم المرأة، ويدر الطمث، وينفع الغشاوة الرطبة في العين.. بل أكثر من ذلك قالوا إنه ينفع من الصرع والجنون والوسواس. وهناك فوائد أخرى للتين الذي يحرص الصائمون على تناوله مع بداية إفطارهم، وأحياناً عقب الإفطار، فهو يقلل الحوامض في الجسم ويدفع أثرها السيئ ويجلو رمل الكلى — أى الحصى — كما أنه يُسكن العطش وينفع السعال.. وينفع من الاستسقاء (كما يقول العالم العربى ابن سينا).

الجزر

مخزن الكالسيوم.. مهدئ الأعصاب

* تاريخه :

يعد الجزر من الخضراوات القديمة جداً في نشأتها، فقد عرفها الإنسان في فترة مبكرة من التاريخ، وله فوائد عديدة في تقوية الأعصاب، وهو مفيد جداً للرجال في زيادة المنى، بالإضافة إلى فائدته القصوى في تقوية النظر. يقول عنه العالم العربي ابن سينا في كتابه "القانون": "ينفع بذره وورقه إذا دُق وجُعِل على القروح المتآكلة نفع منها، ينفع ذوات الجنب والسعال المزمن، إلا أنه عسر الهضم، والمربي أسهل هضمًا".

* فوائده :

أما داود الأنطاكي فقد أسهب في شرح فوائد الجزر، فقد قال عنه في تذكرته (تذكرة داود الشهيرة) وكذلك أوضح الجيد منه: "وأجوده المتوسط في الحجم، الأحمر الضارب إلى الصفرة، الحلو، وهو يقطع البلغم، وينفع أوجاع الصدر والسعال والمعدة والكبد والاستسقاء، يدر البول، ويُفنت الحصى، ويهيج الباه، وإذا بشر ناعماً وغلى حتى يتهرى وطُرح عليه العسل دون إراقة شيء من مائه وسيقت عليه النار اللينة حتى إذا قارب الانعقاد أُلقي على كل رطل منه نصف أوقية من كل من: العود الهندي، والقرنفل، والدار الصيني، والزنجبيل، والسهيل، والجوزة، ثم رُفَع كان في تصفية الصوت، وتنقية القصبة، ومنع النوازل والسعال، وضعف المعدة والكبد، وسوء الهضم، والاستسقاء، وضعف الباه، غاية لا يقوم مقامه شيء.. وهذا هو المربي".

ويطلق حديثاً على الجزر لقب "ملك الخضراوات" لغناه بالفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم والحديد والكبريت، كما أنه غني أيضاً بفيتاميني (أ، ج).

والآن انتشر بصورة كبيرة تقديم الجزر كعصير في محلات بيع عصائر الفواكه المتخصصة، ويقبل عليه الشباب بشدة، وأحياناً يضاف عصير الجزر إلى فواكه أخرى لعمل كوكتيل مغذٍ، وكمقوّ للدم، وواق من الأمراض المعدية، وكمهدئ للأعصاب كما أشرنا سابقاً.

وقد لا يعرف الكثيرون مدى غنى الجزر بالكالسيوم، حيث إن كل مائة جرام من الجزر تحتوى على ٤١ ملليجرام كالسيوم، ولبيان أهمية هذه النسبة فإننا نذكر أن النسبة الطبيعية من الكالسيوم تتراوح بين ١٨٠ ملليجرام كحد أدنى و ٢٢٠ ملليجرام كحد أقصى.

ولذلك فإنه يعد من أهم الخضراوات التي تمد الجسم بالكالسيوم، علماً بأن نقصه في الدم لا يسبب فقط مشاكل العظام والأسنان، بل إنه يؤدي إلى أعراض مقلقة أبرزها حالات الإعياء والشعور بالتعب الدائم والميل إلى النوم معظم ساعات النهار، بل والعصبية الزائدة.

وللتخلص من هذه الأعراض إذا تأكدنا أنها ناتجة عن مرض نقص الكالسيوم في الدم، وهو المرض المعروف طبياً باسم "هيبوكاليميا"، فإنه يُنصح بالمداومة على تناول كوب من عصير الجزر يومياً وخاصة في الصباح. ولذلك فإنه من العناصر المهمة جداً الواجب إعطاؤها للطفل لبناء عظامه ووقايته من السعال.

كما ثبت أن المداومة على تناول عصير الجزر هو من الأشياء المفيدة جداً لمرضى السكر، باعتبار أن الجزر — كما ثبت علمياً — ينظم إفرازات السكر في الجسم.

والغريب أنه مع كل هذه الفوائد لعصير الجزر فقد ثبت أيضاً أن من فوائده أنه مطهر للأمعاء وأيضاً مدرّاً للبول.

***تحضيره:**

ولتحضير مشروب عصير الجزر فإنه يغسل جيدًا، وتقشر الطبقة
الخفيفة من الخارج، ثم يقطع إلى أربعة أجزاء طوليه، ويوضع في
ماكينة المطبخ ويستخرج شرابه الذى يمكن تحليته بقليل من السكر، أو
يشرب على أصله دون تحلية.

الجوافة

منجم الفيتامينات

لقد آن الأوان لأن تحتل الفواكه مكاناً هاماً على مائدة غذائنا؛ باعتبارها تمثل التغذية السليمة، ومنجماً للطاقة والحيوية.

فالفواكه تمد الجسم بالطاقة بسبب السكر الموجود بها؛ وهو سكر العنب النباتي وسكر الفواكه، وهى تزود الجسم بالفيتامينات المختلفة وبخاصة فيتامينى (ب) و(ج).. كما أن بعضها غنى بالأملاح المعدنية كالحديد والكالسيوم والفوسفور، وغيرها من الأملاح الضرورية جداً فى حفظ التوازن العضوى للجسم.

وهى نعمة أنعم بها الله ﷻ على الإنسان وذكرها فى مواضع عديدة فى القرآن الكريم باعتبارها من الطيبات التى حثنا على تناولها.

* فى التاريخ:

وقد أوصانا الحكماء الأقدمون بتناول الفواكه وعددوا لنا فوائدها، كما دونوا وأحصوا العديد من الأمراض التى تشفيها هذه الفاكهة أو تلك.. وتلك حكمة الله القدير أن أوجد لكل داء دواء.

وبقى علينا فقط أن نعطي لهذه النعمة قدرها، وأن نعود أنفسنا وصغارنا على تناولها اتقاء للأمراض وتحسباً لها.. وأيضاً للحفاظ على حيوية ونشاط الجسم من أجل يوم شاق وحياة حافلة بالجد والعمل والإنتاج.

وعلىنا أن نحرص على تناول كوب من عصير الفواكه على الأقل كل صباح، وأن ننوع بين أنواع العصائر والفواكه المختلفة حتى نصيب أكبر قدر من الفائدة.

***فوائدها:**

والجوافة من أحب فواكه الصيف عند المصريين؛ لمذاقها المميز اللذيذ ولغناها بفيتامين (ج)، كما أنها تحتوى على نسبة عالية من السكر تبلغ حوالى ١٧%، ونسبة ضئيلة من المواد الدهنية وبعض البروتينيات. والجوافة أيضاً غنية بالأملاح المعدنية ومن أهمها: الكالسيوم والفوسفور والحديد. كما أنها تحتوى على نسبة من فيتامين (أ). ومشروب اليوم هو عصير الجوافة الطازج الذى يعتبر — بحق — منجماً للفيتامينات والأملاح المعدنية.

***تحضيره:**

وطريقة إعداد مشروب عصير الجوافة سهلة للغاية إذا علمنا أن كل كيلوجرام من حبات الجوافة يضاف إليه كوبان أو ثلاثة أكواب من الماء حسب رغبتنا فى ما إذا كنا نريد عصيراً سميكاً أم خفيفاً، ومعه مقدار ثلاث ملاعق من السكر البودرة (السنترفيش) ثم يضاف إلى الماء والسكر مقدار ملعقة صغيرة من عصير الليمون الطازج. ونبدأ بعد ذلك فى إعداد العصير بأن نُقطع الجوافة إلى قطع صغيرة، بعد نزع قلب ثمار الجوافة وهى التى تحوى البذور، ثم نضعها فى إناء الخلاط الكهربائى الممتلئ بكمية الماء السابق ذكرها، وبعد ذلك نضيف كمية السكر وملعقة الليمون.. ونبدأ فى إعمال الخلاط برفق حتى لا تكون هناك بذور تفسد الجهاز، حتى يتكون الخليط، بعد ذلك نمرر العصير على مصفاة متوسطة لتصفيته من بقايا البذور. ويفضل بعد ذلك تعبئة العصير فى إناء زجاجى ووضعه فى الثلاجة

ليتناوله جميع أفراد الأسرة، مثلجًا، طازجًا.. ولنتذكر أن مدة صلاحية هذا المشروب في الثلاجة هي ثلاثة أيام تقريبًا.

ومن حسن الحظ أن الجوافة من المحاصيل المتوافرة بشكل كبير في الأسواق المصرية؛ لأنها حصاد أرض مصرية ارتوت بماء النيل العظيم، وهى تعد من الفواكه الشعبية التى يصل سعرها إلى قروش زهيدة مما يجعلها فى متناول الأسر المصرية على اختلاف طبقاتها.

والجوافة منها نوع يحتوى على البذور، وهى مفيدة بلا شك، ولكن يجب أن نعلم أن لحم الجوافة وقشرها هما اللذان يتركز فيهما معظم الفيتامينات. وعلى ذلك فينبغى عدم تقشير الجوافة إذا ما أحسنّا غسلها جيدًا.

أما النوع الثانى فهو ما يسمى عند المصريين بـ"الجوافة النباتى" ويقصد بها الخالية من البذور، وهو نوع استحدثته الزراعات الحديثة، وهو على أية حال يحتفظ بكامل عناصره من أملاح وفيتامينات.

والجوافة بنوعها — كما يؤكد خبراء التغذية — مصدر مهم للسكر، سهل التمثيل فى الجسم، حيث إن ثمارها تحتوى على ٨% من سكر الفاكهة .

والجوافة أيضًا مصدر غاية فى الغنى والثراء لفيتامين (ج) الذى يؤخذ للوقاية من المرض وخاصة نزلات البرد، وبسبب هذه الفائدة تلقفته بعض شركات الأغذية وقدمت للأسواق منتجًا من "مسحوق الجوافة" وكتبت عليه بكل ثقة أنه "الوقاية من مرض الإسقربوط" إذا ما تم تناوله بشكل منتظم لمدة ثلاثة أشهر.

وقد تنبهت بعض الجيوش المعاصرة لفوائد الجوافة فى الوقاية من الأمراض، فأعطته كمسحوق لجنودها قبل وفى أثناء الحروب تحسبًا من العدوى.

وتختلف الجوافة فى أحجامها من الصغير فى حجم الليمون حتى تصل إلى حجم البرتقال الكبير، والجوافة جميعها تحمل نفس الخصائص حتى إذا ما اختلفت ألوان ثمارها التى تتنوع بين اللون الأصفر الفاتح (العاجى) اللون الأصفر واللون الأحمر، فجميعها غنى بالفوسفور والحديد والبوتاسيوم والكالسيوم.

ولم تكن ثمار الجوافة فقط هى الشئ المفيد للإنسان فى هذه الشجرة العريقة، فأخشاب سيقانها تستخدم فى العديد من الأغراض، بل إن أوراقها نفسها تستخدم أيضاً كمشروب بعد غليه جيداً فى الماء، والذى يقوله خبراء الأعشاب إن له تأثيراً مفيداً فى إدرار البول بل وفى تفتيت الحصوات. وبقى أن نقول إن ثمار الجوافة كغذاء أو عصير مفيدة — كما يشير خبراء التغذية — لمن يعانون قصوراً فى الدورة الدموية.

والآن.. قل لى: متى تناولت آخر كوب من عصير الجوافة؟

على أية حال فالفرصة لا تزال سانحة أمامك فنحن مازلنا فى موسم كنوز الجوافة.

الخروب

أسود اللون لذيذ الطعم

يشاء الله ﷻ أن ينتبه الإنسان إلى قيمة الأعشاب التي حبا بها الخالق سبحانه عبادته في أماكن مُختارة من العالم، وها هي منظمة الصحة العالمية المهمة والمهمومة بصحة الإنسان على أرض المعمورة تقر في أحدث تقاريرها بجدوى - بل وأهمية وفاعلية - التداوى بالأعشاب التي استخدمها الإنسان بالفطرة التي فطره الله عليها في معالجة الأمراض التي واجهته.

*تاريخه:

ولم يكن استخدام الإنسان لهذه الأعشاب وليد الصدفة وحدها، بل جاءت عن طريق الملاحظة وتراكم التجربة على مدى آلاف السنين. ولقد وعراق الحضارة المصرية فقد تنبّهت مبكراً جداً إلى قيمة وفائدة التداوى بالأعشاب، واستخدمتها في علاج العديد من الآفات والأمراض، بل والوقاية منها، وكذلك تنبّهت إلى ذلك حضارات عريقة مثل الحضارة الصينية والحضارة العربية بشكل خاص. وقد وصلتنا في هذا السياق أقدم المخطوطات التي تعد وثائق يجب على إنسان الألفية الثالثة الاهتمام بها، والاستفادة من إرشاداتها التي تصف بدقة متناهية استخدام المصريين القدماء للأعشاب في معالجة كثير من الأمراض مثل أمراض الكلى والمسالك البولية.

وتجدر الإشارة إلى كون الطب المصرى القديم، وما تلاه في الطب العربى، هو الأساس الذى بُنى عليه علم الصيدلة الحديث، حيث كان

للعرب باع طويل فى التداوى بالنباتات الطبية والأعشاب، وكان ذلك يتم بأسلوب علمى تمامًا، واعتمادًا على منهج الملاحظة والتجريب، تمامًا كما كان يحدث فى مصر الفرعونية، وهو بذلك يقترب فى أسلوبه ومنهجه من العلم الحقيقى، حيث تم تدوين أسماء تلك النباتات العشبية وأثبتوا ما فيها من فوائد عظيمة.

ومن المشروبات التى لها تاريخ مشروب "الخروب" الذى لا يزال المصريون يُقبلون عليه خاصة فى الأحياء الشعبية وبالقرب من أضرحة أولياء الله الصالحين حول مساجد مصر العامرة: السيدة زينب، والإمام الحسين، والسيدة نفيسة، وفى الوجه القبلى سيدى عبد الرحيم القناوى، وفى الوجه البحرى السيد البدوى وسيدى أبى العباس وبقيّة محافظات مصر.

*فوائده:

ومشروب الخروب له فوائد عظيمة حيث يحتوى على مواد معدنية وسكرية، كما أنه يمتاز بخلوه من الدهون والبروتينات التى لا تناسب فصل الصيف.

ويذكر الطبيب العربى العالم: محمد بن أبى بكر الرازى فائدة أخرى للخروب حيث يقول عنه: "إنه أفضل علاج للقروح الجلدية التى قد تظهر مع ارتفاع درجة الحرارة صيفاً".

*تحضيره:

ولا زال المصرى الأصيل المرتبط بجذوره وأصوله ومفردات تغذيته يجد فى مشروب الخروب طعامًا مستساغًا، واحتفالية شعبية محببة إلى قلبه حينما يتوجه إلى بائع الخروب بعربته الشعبية التى هى تحفة رائعة، بقدرها الزجاجية النظيفة، وألواح الثلج النقية تطل من فوهة الإناء الشفاف، وقد زين البائع عربته بمختلف الألوان التى تسر

الناظرين، بل ربما أضاف إليها أحياناً بعض الورود الصناعية مُبهجة الألوان، مختلفة الأشكال، فيما كان منظر القدرة (المُسَيِّرة) بفعل أبخرة السَّلَج، يُحرِّض العين على إطالة النظر، والهرولة لالتقاط كوب من مشروب الخروب اللذيذ.. وبالهناءة والشفاء.

وعن الخروب كتب ابن سينا قائلاً: "أصلحه الخرنوب الشامى، وهو قابض، والرطب منه يطلق".

كما ذكره الرازى فقال: "إنه إذا دُلكت الثَّالِيل بالخروب الفج دلكاً شديداً أذهبت البتة".

ويقال عن الخروب إنه حابس للبطن فيه قوة قبض شديدة خاصة إذا طُحِن ونقع فى الماء. كما أنه ينشط إفراز المرارة.

وفى عالم الأدوية والطب الحديث يستعمل الخروب فى تصنيع دواء لعلاج الإسهال عند الأطفال.

عصير الخوخ

* تحضيره:

لتحضير عصير الخوخ يجب العناية باختيار الثمار الناضجة غير المعطوبة، بعد غسلها جيدًا، ثم يضاف إليها الماء بمقدار ٢ إلى ١، بمعنى أن كل كيلو من الخوخ يحتاج إلى نحو لترين من الماء، مع مراعاة أنه حتى هذه اللحظة فإن نواة الخوخ لا تزال موجودة، ثم يغلى الخوخ فى الماء، وبعد ذلك يتم تصفيته من الألياف والنواة باستخدام شاش معقم - حيث إن المصفاة بكل أنواعها لا تجدى هنا - ثم يضاف إلى العصير القليل جدًا من السكر مع حوالى جرام واحد من ملح الليمون لكل كيلوجرام خوخ، مع إضافة جرام واحد من بنزوات الصوديوم كل لتر من العصير، ثم يصفى المشروب مرة أخرى بواسطة الشاش المعقم، ثم يعبأ فى زجاجة نظيفة جافة، على أن نحكم غلقها جيدًا عقب كل استخدام، ويحفظ العصير فى الثلاجة.

عصير الدوم

صلاية التاريخ

* تاريخه :

يرجع تاريخ الدوم إلى آلاف السنين؛ فقد عرفه قدماء المصريون القدماء ووجدوه بين متعلقاتهم، وهو لذيذ الطعم ومنعش، كما أن له أهمية غذائية معروفة.

* فوائده :

والدوم الذى يقدم الآن كعصير فى المحال المتخصصة هو مشروب غنى بالمعادن والفيتامينات، كما أنه ينظم ضغط الدم. والدوم أصبح متوافراً الآن على صورة "بودرة" معلبة، ليصبح فى متناول ربة الأسرة إعداداً ساخناً أو بارداً. ومسحوق الدوم الذى يصنع منه شراب الدوم هو من ثمرة عُرف عنها غناها بالعناصر المعدنية والفيتامينات الطبيعية.

* تحضيره :

وطريقة تحضيره فى المنزل سهلة وبسيطة، فمثلاً لتحضير نحو لتر من عصير الدوم، تستخدم عبوة متوسطة من مسحوق بودرة الدوم وينقع لمدة ساعتين أو ثلاث ساعات ثم يضاف إليه السكر حسب الدرجة التى تفضلونها، ثم تستخدم مصفاة ضيقة للترشيح ويبرد فى الثلاجة بعد خفقه فى ماكينة المطبخ "الخلاط". ولتحضير كوب واحد فإن ذلك يحتاج إلى خمس ملاعق من مسحوق الدوم، ويوضع فى وعاء ثم يضاف إليه كوب من الماء النقى وبعض السكر، ثم يضرب فى الخلاط لمدة نصف دقيقة. بعد ذلك يرشح عن طريق مصفاة ضيقة ويقدم بارداً.

الرُّمان

الثمرة المبهجة

بسم الله الرحمن الرحيم: ﴿فِيهِمَا فَكِيهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ﴾ صدق الله العظيم [الرحمن: ٦٨].

* تاريخه :

لقد ورد ذكر فاكهة الرمان في ثلاثة مواضع في القرآن الكريم في إشارة واضحة إلى أهمية تلك الفاكهة العجيبة في تركيبها وتكوينها المثير للتأمل واستحضار عظمة الخالق سبحانه، والتفكر في عجب صنعه.

يقول الله ﷻ في سورة الأنعام : ﴿وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَبِهٍ﴾ [الأنعام: ٩٩].

والرُّمان موطنه الأصلي بلاد فارس والمناطق المحيطة بها، كما يتواجد بالقرب من سواحل البحر الأبيض المتوسط، وزهره يعرف باسم "الجنار". وقد وجدت نقوش على جدران مقبرة بتل العمارنة ترجع إلى أيام "أمنحوتب الرابع" أحد ملوك الأسرة الثامنة عشرة، وتعد هذه النقوش التي سجلت رسمًا لثمرة الرُّمان، هي أقدم الدلائل المؤكدة على وجود ثمار الرُّمان وأشجاره في تلك العصور السحيقة.

وتشير البرديات التاريخية إلى أن المصريين القدماء قد عرفوا الرُّمان ولكن باسم آخر مختلف، وإن كان قريب الشبه بالاسم المعاصر، فالأجداد القراعنة أطلقوا على ثمرة الرُّمان اسم "أرهمانى"، ومن هذا الاسم جاء الاسم القبطى "أرمين" وأحيانًا أسماء أقباط مصر "أرمن" أو "رمن". وجاء الاسم العبرى "رمون"، ثم الاسم العربى الذائع حتى الآن "رُمَّان" والذي أجمع على نطقه بطريقة واحدة الناطقون بالفصحى وبالعامية.

أما شراب الرمان فأغلب الظن أن المصريين القدماء قد عرفوا حيث كانوا يستخرجونه من ثمرته، بل وأكثر من ذلك فقد عرف العرب شراب منقوع قشر الرمان في علاج بعض الأمراض وخاصة عندما اكتشفوا فائدته وفاعليته الكبيرة في طرد الديدان، وكذلك تأكدوا من الفائدة العظيمة لقشرته البيضاء الداخلية الرقيقة التي تفصل بين صفوف حب الرمان المرصوصة بعناية إلهية فاتقة، وأثرها في التئام قرح المعدة.

وفي الأغلب الأعم فإن زراعة الرمان في مصر قد بدأت من الواحات الداخلة، وجاء وقت أصبحت فيه زراعات أشجار الرمان واحدة من أهم المحاصيل في أيام البطالسة بعدما تنبهوا إلى تركيبته الفريدة وفوائده العظيمة لصحة الإنسان سواء عن طريق تناول حباته صحيحة، أو استخراج الشراب منه (العصير).

وتأتى الأماكن الاستوائية وشبه الاستوائية في مقدمة البلدان المنتجة لأجود زراعات الرمان، فأشجار الرمان التي تحتاج لخمس عشرة سنة حتى تخرج أجود محصول من ثمار الرمان، تحتاج إلى جو تتكاثف فيه الحرارة مع الجفاف، إذ تفسد الرطوبة زراعات الرمان، حيث إن زيادة نسبتها تتسبب في تشقق الثمار، في حين أن أشجاره تتحمل جفاف الصحراء.

وإذا كانت شجرة الرمان تنمر بعد زراعتها بحوالى عامين أو ثلاثة أعوام إلا أن أفضل محصول يمكن الحصول عليه هو الذى يمر عليه خمسة عشر عامًا من تاريخ زراعة الشجرة، ولذلك فإن شجرة الرمان هى من الأشجار المعمرة التي يمتد عمرها لأكثر من خمسين عامًا، وتعطينا الشجرة الواحدة نحو مائتى ثمرة من ثمار الرمان في المتوسط.

*فوائده:

وقد أثبت الطب الحديث أن حب الرمان وعصيره وهو ما يعرف باسم الشرابات — شرابات الرمان — هو علاج مؤكد لحالات عسر الهضم. كما أن له تأثيرًا ساحرًا على هضم الدسم. كما عرفت ثمار الرمان

بأنها مقوية للقلب، طاردة للديدان، مفيدة في تقوية الأعصاب، وأيضاً فإن لها مفعولاً طيباً في علاج بعض الأورام التي قد تصيب الغشاء المخاطي، وعصير الرمان (أو شرباته) مطهر للدم ويخلص الأمعاء من الفضلات الغليظة. وكذلك فإن شراب الرمان يقلل من حمض البوليك في الدم، وهذا الحمض هو المسئول عن حدوث مرض النقرس وتكوين حصاوي الكلى.

وقد لاحظ العالم والطبيب العربي الكبير ابن سينا أن بعض الطيور البرية تضع في عشها بعضاً من خشب الرمان حتى لا تقترب منه الحشرات الزاحفة وتهدد نفسها.

وها هو ابن قيم الجوزية يقول عن الرمان: "حلو الرمان حار طيب، جيد للمعدة، مقو لها بما فيه من قبض، لطيف نافع للحلق والصدر والرئة، جيد للسعال، وماؤه ملين للبطن ويغذي البدن غذاء فاضلاً يسيراً، سريع التحلل لرقته ولطافته، ويولد حرارة يسيرة في المعدة وريحاً، ولذلك يعين على الباه، ولا يصلح للمحمومين — ذواى الحرارة المرتفعة — وهو يقطع الإسهال ويسكن الصفراء ويمنع القيء ويلطف الفضول، ويطفىئ حرارة الكبد ويقوى الأعضاء.. نافع فى الآلام العارضة للقلب وفم المعدة وهو يقوى المعدة".

والرمان ثبت علمياً وطيباً أنه يحتوى ونسب عالية على العديد من الفيتامينات والمعادن والأحماض العضوية، فالبدور وحدها تحتوى على نسب عالية من فيتامينات (أ، ب، ج)، وكذلك على الحديد والفوسفور والكبريت والبوتاسيوم والمانجنيز، وقليل من الدهون، وكذلك على مواد سكرية وبروتينات وحمض الستريك.

والجميل أنه حتى قشور الرمان ثبت أن لها فوائد بعد تجفيفها في علاج قرحة المعدة، وأدعوك يا صديقي أن تحاول — إذا كنت من

المصابين بقرحة المعدة لا قدّر الله — أن تتناول كوبًا واحدًا من منقوع القشور المُلحى بالعسل لمدة ثلاثة أشهر كل صباح — على الريق — فستجد بإذن الله أن القرحة قد اختفت تمامًا.

ولذلك قيل: "كلوا الرُّمان بشحمه فإنه دباغ المعدة".

وأجود أنواع الرمان هو الرمان الأحمر ذو اللون الغامق، وأصنافه متعددة مثل: ناب الجمل والمنفلوطي والحجازي، وهو يمتاز بقلّة الحموضة.

*تحضيره:

وكذلك لمنقوع قشر الرُّمان فائدة تجميلية للمرأة؛ فإذا أضيف هذا المنقوع إلى مسحوق الحنة فإنه يكسب الشعر لونًا بنيًّا مقترّبًا من السواد ولكنه أكثر ثباتًا.

ويذكر ابن عباس ؓ موقوفًا ومرفوعًا: "ما من رُمان من رُمانكم هذا إلا وهو مُلقح بحبة من رُمان الجنة".

وكأن الخالق ﷻ أراد أن يعطينا لمحة تكشف عن بعض أشكال فاكهة الجنة التي يُدخل الله فيها من يشاء برحمته، وكأنه سبحانه شاء أن يطلعنا في الدنيا على هذه اللّحة لنعرف عظيم خلقه، وبديع صنعه، بهذا التكوين البديع والألوان التي تفوق خيال أعتى الفنانين الحالمين.
و.. سبحان الخالق..

و.. ما أروع هذا المشروب اللّذيذ من تلك الثمرة المُبهجة في تكوينها وألوانها المشرقة.

مشروب الزبادى

كل فوائد اللبن المعروفة موجودة فى هذا المشروب اللذيذ، إضافة إلى فوائد الزبادى كمهضم وملطف من العطش والحموضة، بالإضافة إلى الطاقة الموجودة بفعل السكر المضاف.

وهناك طريقتان لتناول هذا المشروب: الأولى تناوله فى المنزل أو فى المقاهى حيث يكون فى هذه الحالة طبيعياً طازجاً بنسبة مائة فى المائة.

أما الطريقة الثانية فهى تناوله عن طريق المشروبات التى انتشرت فى الآونة الأخيرة وتقدمه مضافاً إليه نكهة الفواكه المحببة، وهو فى هذه الحالة من مميزاته أنه يمكن التحكم فى مقدار سرعته الحرارية، حيث إن البطاقة الموجودة على كل عبوة تحدد محتواها من السعرات الحرارية والطاقة، كما يتوافر لمن يريد أن يختار الأنواع المنزوعة السعرات الحرارية.

أما عن مكونات مشروب الزبادى "اللايت" المحفوظ الذى يباع فى محلات السوبر ماركت فهى كالتالى: سكر، لبن بقرى مجفف منزوع الدسم، زبد الحليب، مخمرات لبنية (خميرة)، فاكهة أو نكهة الفاكهة، بالإضافة إلى مادة حافظة بنسبة ضئيلة للغاية.

وبالتالى يتضح أن لهذا المشروب قيمته الغذائية، ويكفى محتواه من اللبن الملى بالعناصر الغذائية المفيدة والضرورية للجسم.

*فوائده:

ويعتبر هذا المشروب مهضمًا بالدرجة الأولى، كما أنه مفيد فى التغلب على الشعور بالحموضة خاصة فى شهر رمضان المبارك الذى تظهر

فيه أعراض الحموضة على الكثير من الصائمين نتيجة خلو المعدة من الطعام لفترة طويلة، ومن هنا تأتي أهمية تناول مشروب الزبادى بعد وجبة السحور، وأيضًا عقب وجبة الإفطار.

***تحضيره:**

وبسبب مذاقه الطيب وإضافة الفاكهة إليه فإنه أصبح أيضًا من المشروبات المحببة إلى أطفالنا. وحينما يضاف العسل الأبيض إلى مشروب الزبادى تتضاعف الفائدة والطاقة. وهو يحضر عن طريق خفقه فى الخلاط مع كوب من اللبن ثم يضاف إليه عسل النحل.

عصير الطماطم

شباب دائم

فى ظل عودة الاهتمام والوعى بأهمية الخضراوات الطازجة على مائدة الإنسان العصرى، باعتبارها مخزناً للفيتامينات والأملاح والمعادن التى يحتاجها الجسم فى الحفاظ على أنسجته، والقدرة على القيام بأنشطته المختلفة، وما يتطلبه ذلك من نشاط وحيوية.. كان لا بد من النظر إلى أنواع الخضراوات الغنية بهذه الكنوز.

ولتحقيق أقصى استفادة وبأقل جهد فى الهضم، جاء تفكير الإنسان فى تحويل بعض الخضراوات إلى عصائر.

ولعل من أهم وأول الخضراوات التى فكر فيها الإنسان لتحويلها إلى عصير، سهل فى تناوله.. يسير فى هضمه.. كانت الطماطم التى يفضل الكثيرون تناولها فى الصباح الباكر وعلى الريق؛ لما اكتشفه الباحثون والمتخصصون فى وضع قوائم التغذية السليمة من فوائد عظيمة باحتوائه على العديد من العناصر التى يحتاج إليها الجسم بصفة دائمة.

ولحسن الحظ - ولحكمة أرادها خالقها ﷻ - فإن كل هذه الخضراوات قليلة السعرات الحرارية، ولذلك فإنها مناسبة تماماً للباحثين عن الرشاقة؛ حيث لا تتعارض مع أنظمة الريجيم والتخسيس، وفى نفس الوقت فإنها تحقق الشبع لأنها تملأ المعدة.. ولكنها مع ذلك تمنح الجسم عناصر عديدة مفيدة تساعد فى إكساب الشخص الذى يتناولها الحيوية المطلوبة.

* فوائد:

نظراً لأن عصير الطماطم مُشبع بالماء فهو مفيد جداً للجسم، وللصائمين، حيث يشعر من يتناول مشروب عصير الطماطم بالارتواء لفترة طويلة.

ويعد مشروب عصير الطماطم بلونه الأحمر فريداً بين العصائر.. لذيذاً فى طعمه، سواء أضفنا إليه السكر أم تناولناه بمذاقه الطبيعي. ويرجع هذا اللون الأحمر الذى يميز الطماطم إلى وجود مواد "الكاروتين" و"البىتا كاروتين"، و"الليكوبين"، وهى مواد مكافحة لأكسدة الخلايا، مما يجعل من عصير الطماطم شراباً واقياً من الإصابة بالشيخوخة.

ولأن عصير الطماطم غنى جداً بفيتامين "ج"، صحيح أن نسبة فيتامين "ج" فى عصير الطماطم لا تعادل نسبة هذا الفيتامين المهم فى نفس الكمية - كوب مثلاً - من عصير البرتقال، إلا أن هذا يجعل لعصير الطماطم قيمته فى الوقاية من نزلات البرد والاستفادة من بقية فوائد هذا الفيتامين الذى يحتاجه الإنسان بشدة وبالقدر المطلوب.

والطماطم كذلك تحتوى على مجموعة أخرى من الفيتامينات مثل فيتامين "ب، ك، ي"، وكذلك بعض المعادن مثل الكالسيوم والحديد والبوتاسيوم والفوسفور، هذا بالإضافة إلى بعض الأحماض العضوية.

وقد لوحظ حديثاً من قبل العلماء والباحثين أن المادة المسؤولة عن إكساب الطماطم لونها الأحمر، هى عنصر أساسى ومهم للغاية فى خفض مخاطر الإصابة بسرطان البروستاتا، كما أنها مفيدة للمصابين بهذا المرض حيث تؤدي إلى خفض حدة الإصابة بالمرض.. وجدير بالذكر أن هذه المادة اسمها العلمى "ليكوبين"، وهى التى سبق الإشارة إلى كونها مادة مضادة للأكسدة.

*تحضيره:

يراعى عند إعداد عصير الطماطم أن يتم عصر الطماطم كاملة بقشرها الذى ثبت أنه مادة ملينة من شأنه المساعدة فى علاج-التعفنات المعدية.

ما أجمل كوباً من عصير الطماطم.. نجدد به شباب العالم! (ويا سلام لو كانت شاربة من مية النيل!).

العرقسوس

شفا وخمير

* تاريخه :

لعل أطرف ما يصادف الباحث عن تاريخ "العرقسوس" ذلك المشروب الشعبي الذى لم تتجح المدنية ولا المشروبات الغازية ولا العصائر التى أصبحت متراصة بعشرات الأنواع لدى أى "سوبر ماركت" أو حتى محل بقالية بسيط، لم تتجح كل هذه الأشياء الوافدة أو المحلية فى أن تخفى بائع العرقسوس المصرى بملابسه الفلكلورية المميزة، ولا الفوطة المختلطة الألوان التى يضعها حول وسطه، ولا "رنة" الصاجات المميزة التى تنادى العطشى والباحثين عن مشروب رخيص، مفيد، يروى ظمأ الأيام الحارة، ويفيد الصحة فى الأيام الباردة.

لذلك نجح العرقسوس أن يفرض لنفسه مكاناً مميزاً على مائدة الإفطار فى شهر رمضان سواء كان ذلك فى الأحياء الشعبية أو الأحياء الراقية، خاصة مع توافره الآن فى صورة "بودرة" سريعة التحضير تشجع المرأة على إعدادها بطريقة سهلة ليكون ضيفاً على مائدتى الإفطار والسحور.

أما الطريف وأنت تبحث عن تاريخ العرقسوس، فهو أنك ستجد له اسماً طريفاً يشبه اسم الدلع — يعرف به فى الدول العربية الشقيقة — حيث يعرف باسم "سوس".

ولكن هذا السوس اللذيذ الطعم، المميز المذاق يرفض تحليلته بالسكر عكس معظم المشروبات الأخرى، فهو مشروب واثق من نفسه، لا يتجمل، بل يقدم نفسه بمواصفاته الحقيقية، ورغم ذلك — أو ربما بسبب ذلك — فإنك تشرب من العرقسوس كمية كبيرة دون أن تشعر بالكفاية.

من الشام إلى تركيا :

والعرقسوس مشروب مصرى صميم عرف أول ما عرف فى مصر والشام فى وقت واحد حسب أدق الدراسات، وبعد ذلك انتقل إلى تركيا وبلاد المغرب العربى، وقد اشتهر فى هذه البلاد بقدرته على إطفاء ظمأ العطشان، كما أكد الأطباء والباحثون على فائدته فى تهدئة اضطرابات المعدة، وأيضًا فهو يساعد على تنظيم ضربات القلب، وهو فوق هذا وذاك يعتبر مطهرًا فعالًا للقناة الهضمية ومفيدًا فى حالات الإمساك. أما الطريف المثير فهو أن أجدادنا الفراعنة قد استعملوه فى علاج حالات البرد والزكام، وأيضًا فى حالات السعال وإذابة البلغم، وهو ما أكدته بعض الأبحاث الحديثة.

*فوائده:

من بين الأبحاث التى أجريت للوقوف على فوائد مشروب العرقسوس، تبين فائدته المؤكدة فى علاج أمراض الصدر ومرض الربو، هذا بالإضافة طبعًا إلى تأثيره الفعال كمهضم للطعام وإزالة الإحساس بالامتلاء والشبع.

ليس هذا فقط بل إن الاكتشاف المثير لمشروب العرقسوس كشف عن أنه يحتوى على مادة الكورتيزون بما لها من آثار فعالة فى علاج الأمراض الروماتيزمية.

ولكن يجب التعامل مع العرقسوس بحذر إذا كنت من المصابين بارتفاع فى ضغط الدم؛ لأن العرقسوس بمكوناته يساعد على زيادة ضغط الدم، ولذلك فإن القليل منه يكفى فى هذه الحالة.. وصحتك بالدنيا. وفى هذه الحالة فإننا ننصحك بكوب من الكركديه بما له من تأثير خافض لضغط الدم.

بائع العرقسوس:

يعتبر العرقسوسجي من أصحاب المهن الشهيرة والمطلوبة جدًا خلال شهر رمضان المبارك، حتى إننا أصبحنا نلاحظ وجود شباب جامعيين يحتلون بعض النواصي والشوارع الرئيسية، يبيعون العرقسوس في أكياس بلاستيكية مستغنين عن الإبريق الزجاجي أو النحاسي الشهير الذي يستعمله بائع العرقسوس.

أما عن البائع التقليدي للعرقسوس أو "السوس"، وهو موجود في كثير من الدول العربية بنفس الملامح تقريباً، فإنه كان يرتدى — حتى وقت قريب — زيّاً أشبه باليونيفورم مكوناً من اللونين الأحمر والأسود، وهما لونا زى التشريفة المعروفة أيام المماليك، ويتفنن بعض بائعي العرقسوس في لفت الأنظار إليهم وإلى بضاعتهم فيضعون أعمدة نحاسية طويلة جدًا تخرج من أحد جانبي الإبريق وفيها دوائر قد يزين إبريقه بالزهور الصناعية الملونة، أما فوق وسط البائع فهناك الحزام الجلدي الذي يضع فيه إبريق غسيل الأكواب وجيباً خاصاً للنقود.

وعلى فكرة، فهذه مهنة مفيدة لرشاقة قوام بائعها تماماً كما هي مفيدة للشاربين!

عرق السوس:

يقول الأنطاكي عن عرق السوس: "هو نبت دائم الكينونة، وإذا تشبث بمكان عسرت إزالته منه، ويمتد في الأرض نحواً من عشرة أذرع، ويغلظ حتى يصير كفخذ الرجل، ويزهر بين حمرة وزرقة".

ثم يصف الأنطاكي جذر عرق السوس وهو الجزء الذي نستخدمه مطحوناً في عمل مشروبه اللذيذ بقوله: "أجوده الهش، الرزين، الصادق، الحلاوة، وينبغي أن يُجرّد قشره لأن الحيات تحتك به كثيراً

لكونه يُسمَّنُها ويصلح عفونات جلدها، وقيل: يحدّ بصرها، وهو يجلو البياض كحلاً، وينفع سائر أمراض الصدر والسعال بجميع أنواعه، ويخرج البلغم مطلقاً، وينفع من أوجاع الكبد والطحال وحرقة البول واللهيب، ويُدّر الطمث، ويُصلح البواسير، وينقى الفضلات كلها".

وفى دراسات طبية حديثة ثبتت فوائد أخرى لعرق السوس، منها كونه مقوياً ومنقياً للدم كما أنه مفيد فى علاج بعض حالات فقر الدم.

ومؤخراً أعلن عالمان ألمانيان أن مركباً يستخرج من العرقسوس قد يكون العلاج الشافى لمرض التهاب الرئوى القاتل المعروف باسم "سارس"، والذى أدى فى العامين الماضيين إلى مقتل أكثر من (٨٠٠) شخص حول العالم.

وبهذا أضيفت فائدة جديدة إلى فوائد مشروب العرقسوس الذى يستخدم حالياً بفعالية فى علاج العديد من الأمراض مثل: التهاب الكبدى الوبائى، ولمقاومة الفيروس المسبب لمرض نقص المناعة "الإيدز" وأيضاً لتنظيم ضربات القلب، وكمطهر للأمعاء.

*تحضيره:

وطريقة تحضيره أصبحت سهلة للغاية بعد أن كانت شاقة على السيدات، فقد كان يستلزم نقع المستحضر فى إناء زجاجى ليلة كاملة، ثم تصفيته عن طريق قماشة نظيفة متباعدة النسيج "قطعة شاش"، أما الآن فإنه أصبح يباع فى صورة بودرة سريعة التحضير، يكفى إضافة الماء لها ثم توضع فى إناء زجاجى نظيف وتوضع فى الثلاجة حتى الحاجة إليها لتقديمها إلى أفراد الأسرة خاصة فى فصل الصيف أو إلى ضيوفك كمشروب عربى غير تقليدى.

العسل

فيه شفاء للناس

لا يختلف اثنان على أهميته..

وهو يضاعف من قيمة أى شىء يضاف إليه..

وفى كل يوم يكتشف العلم الحديث فائدة لهذا الشراب المختلف ألوانه.. يستخدم فى العديد والعديد من المنافع الغذائية والعلاجية بل وفى الكثير من مستحضرات التجميل.

قال عنه المولى تبارك وتعالى: ﴿فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾ [سورة النحل: ٦٩].

والآن.. هل جربت مشروب الماء الدافئ بالعسل؟!!

لا بد من حكمة إلهية فى قول الحق: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ

مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾ [سورة النحل: ٦٩].

* تاريخه:

فاستخدام لفظ "شراب" من المؤكد أن له دلالة ماء، وقد قيل إن النبى ﷺ كان يخفف عسل النحل بالماء، ولذلك فإن مشروب اليوم الذى يستخدم فيه الماء الدافئ مضافا إليه ملعقة كبيرة من عسل النحل هو من المشروبات التى لها أصل فى التاريخ وليس بدعة، والذين جربوا هذا المشروب صباحا هم الأكثر دراية بفوائده العظيمة فى تحسين الصحة العامة ومد الجسم بالطاقة والنشاط للذين يلزمهم الإنسان طوال اليوم.

وقد جاء العلم الحديث ليقر بفوائد عسل النحل فى علاج عشرات من الأمراض كما أنه يستخدم كمقوِّ عامٍّ ومغذٍّ يحسِّن من الحالة الصحية لشاربه.

العسل ترياق شافٍ بإذن الله من السموم مثل التسمم البولي الناتج عن أمراض الكبد والمعدة، وكذلك في حالات الحميات والحصبة والالتهاب السحائي والرئوى، وفي ارتشاحات التهاب الكلى واحتقان المخ وأورام المخ. وهو علاج طبيعى إلهى فى أمراض الجهاز التنفسى وأمراض العين، وكذلك فى التئام الجروح عقب العمليات الجراحية.

وقد جاء ذكر العسل نصاً فى سورة محمد، وعن النبى ﷺ جاء فى كتاب "زاد المعاد فى هدى خير العباد" أن النبى الكريم ﷺ يشرب العسل مخففاً بماء زمزم على الريق، فإنه الدواء الجامع والبلسم النافع لكل داء وللوقاية من كل وباء.

هذا وقد أثبتت الدراسات الحديثة التى تكتشف فى كل يوم قيمة مضافة لهذه النعمة الإلهية الكبيرة، أن بالعسل أحماضاً هامة جداً لجسم الإنسان وكذلك خمائر مفيدة فى إكساب الجسم الحيوية، كما توجد به هرمونات منشطة، وأيضاً به مضادات حيوية تفيد فى وقاية الإنسان من عشرات الأمراض.

ومن أهم عناصر العسل الجلوكوز، وهو علاج له تأثير فوري فى تنشيط الدورة الدموية، كما أنه مفيد جداً فى عملية تنظيم ضغط الدم.

ومشروب العسل مفيد أيضاً لمن يعانون أمراض القلب، وقد نصح به العلامة الرئيس ابن سينا، وكان ينصح أصحاب العلل فى القلب بتناول القليل من العسل مع الرمان فى خليط واحد، كما أوصى به ابن سينا لمرضى السل الرئوى، أما الدراسات الحديثة فقد أقرت بفضل عسل النحل فى علاج مرضى الكبد وفى حالات التهابات اللوزتين.

وصدق من قال: ﴿فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ﴾ [سورة النحل: ٦٩].

***تحضيره:**

أما عن طريقة تحضير مشروب العسل، فنكفي ملعقة كبيرة منه على كوب ماء دافئ، ويتم تناوله صباحًا، أو يضاف العسل إلى عشرات الأنواع من المشروبات والمأكولات مثل: اللبن، والأرز باللبن، أو الزبادى، أو... أو...

العناب

ع الأصل دور

من العجيب أن معظم المقاهي تقدم مشروب الكركديه المثلج على أنه عناب، وما هو بعناب، بل كل ما يشتركان فيه هو اللون فقط!

* تاريخه :

أما العناب فيصفه داود الأنطاكي قائلاً: "شجر معروف يقارب الزيتون في الارتفاع والتشعب، لكنه شائك جداً، وورقه مزغب من أحد وجهيه، ويثمر العناب المعروف، واجوده الناضج اللّحيم الأحمر الحلو".

* فوائده :

يوضح لنا داود الأنطاكي في تذكرته أهم فوائد العناب فيقول: "ينفع من خشونة الحلق والصدر والسعال واللهيب والعطش، وغلبة الدم وفساد مزاج الكبد والكلى والمثانة، وأورام المعدة، وأمراض السفلى كلها والمقعدة، وورقه إن دق ونثر على القروح الساعية والحمرة والأواكل بعد الطلى بالعسل أبرأها، وأن طُبَّخ حتى ينضج وشرب من مائه نصف رطل أبرأ من الحكة".

* رأي آخر:

ولكن قد يكون غريباً أن عالماً عربياً مرموقاً هو ابن سينا قد وقف موقف الضد من شراب العناب، وهو إن كان لم يذكر له ضرراً كبيراً فإنه أيضاً لم يسجل له فائدة واحدة، بل أخذ عليه أنه ثقيل الهضم، قليل القيمة الغذائية.

يقول العالم العربي ابن سينا عن العناب: "ما وجدت له أثرًا لا في الصحة ولا في المرض، لكن وجدته عسر الهضم قليل الغذاء؛ أي قليل الفائدة الغذائية.

***تحضيره:**

عن طريق النقع في الماء مدة ثلاث ساعات ثم تصفيته من أوراق وتحليته بالسكر.

العنب

حبات الكهرمان

بسم الله الرحمن الرحيم: ﴿ وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴾ صدق الله العظيم [النحل: ٦٧].

وقد أجمع المتخصصون والمتذوقون على الفوائد الجمة لعصير العنب كفاكهة عظيمة الفوائد، وهي أيضاً عظيمة الضرر إذا ما أسيء استخدامها في صناعة الخمر التي تذهب العقل، وتصيب المعدة بالقرح، والكبد بالتليف، وتتنقص من الفيتامينات، وتؤثر بالسلب على الجهاز العصبي، كما تقلل الخمر من مقاومة الجسم للأمراض، وهي في النهاية غالباً ما تذهب بمدمنها إلى ارتكاب الجرائم.

* في القرآن الكريم:

قد ذكر العنب في مواضع عديدة من القرآن الكريم، منها قوله تعالى: ﴿ أَوْ تَكُونُ لَكَ جَنَّةٌ مِّنْ نَّخِيلٍ وَعِنَبٍ ﴾ [الإسراء: ٩١]، وقوله ﷻ: ﴿ يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ [النحل: ١١]، وقوله تعالى: ﴿ وَجَنَّتْ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَبِهٍ ﴾ [الأنعام: ٩٩]، وقوله تعالى: ﴿ وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴾ [النحل: ٦٧].

*** أنواعه :**

يعد العنب بلونيه الأبيض والأحمر من أحب أنواع الفاكهة لدى الإنسان وأكثرها شعبية، لخص سحره، وتعظم فوائده، فالسكر الذى يحتوى عليه ويتواجد فى خلايا حياته بغزارة هو نفسه الجلوكوز أسرع الوسائل التى تمد الجسم بالطاقة والحيوية، والجلوكوز يعد من أسرع السكريات امتصاصاً فى الجسم، وهو سهل الهضم والامتصاص لقلّة نسبة الحديد فيه.

*** فوائده :**

والعنب يعد مليناً طبيعياً لمن يعانون من مشاكل فى هذا الصدد. وهو يحتوى على عناصر غذائية مهمة بالنسبة للجسم، حيث يمتص الدم سكر العنب الذى هو الجلوكوز، كما أن به فيتامينات وأملاحاً عديدة، وهو ملطف للعطش ومنشط للجهاز البولى والجهاز الهضمى، كما أنه مفيد لمرضى النقرس والتهاب الكلى والبواسير.

وعن العنب المجفف الذى يعرف باسم "الزبيب" يروى عن النبى ﷺ أنه أهدى إليه صلوات الله عليه وسلامه فوضعه فى يديه وقال: "كلوا نعم الطعام الزبيب، يذهب التعب ويطفئ الغضب، ويشد العصب، ويطيب النكهة، ويذهب البلغم، ويصفى اللون" رواه أبو تميم الدارى ﷺ.

وقال على ﷺ: "من أكل كل يوم إحدى وعشرين زببنة حمراء لم يجد فى جسده ما يكره". [أبو نعيم — الطب النبوى].

وعن ابن عباس ﷺ أن النبى ﷺ قال: "كلوا الزبيب واطرحوا عجمه فإن فى عجمه داء وفى لحمه شفاء".

ولكن البخارى يروى أن النبى ﷺ: "كان ينهى أن يُجمع بين التمر والزبيب فى النقع".

أما أوراق العنب فتحتوى على مواد قابضة وفيتامينى (ب، ج)، كما يوجد فى البذور عشرين بالمائة من الزيوت الثابتة وبعض الأحماض العضوية. ويستخدم العنب فى علاج أمراض فقر الدم "الأنيميا"، وأوجاع الرئتين، وآلام المعدة والأمعاء، وفى بعض حالات ارتفاع ضغط الدم، وأيضاً كمقوِّ عام. وهو يسبب الإسهال إذا تم تناوله بقشره وبذوره مما يساعد على طرد محتويات الأمعاء.

* تحضيره:

والعنب كعصير يعد مشروباً غنياً ومنعشاً، ويحضر عصير العنب عن طريق فرط عناقيده ثم غسله جيداً، وبعد ذلك يُضرب فى الخلاط خطوة خطوة حتى لا تتسبب بذوره فى كسر الخلاط، وبعد الحصول على العصير يجب تمريره من خلال مصفاة متوسطة، وإذا كان العصير غليظاً يضاف إليه بعض الماء وقليل جداً من السكر، ثم يُشرب مثلجاً. والجميل أنه قد ثبت مؤخراً وجود فوائد عظيمة للعنب فى الحفاظ على شباب البشرة وإكسابها رونقها وتألقها وإبعاد شبح التجاعيد عنها، وعلى الرغم من فائدة العنب الأبيض والأحمر، إلا أن العنب الأحمر يعتبر هو الأفضل لصحة البشرة حيث يحميها من الملوثات الموجودة فى الهواء والعوادم وبعض المركبات الكيميائية.

والعنب معروف عنه فائدته فى تنقية الدم من الشوائب، كما يساعد على تجديد الخلايا. كما أن إضافة ملعقة صغيرة من زيت بذور العنب لنظامك الغذائى اليومى من شأنه تخفيض نسبة الكوليسترول والدهون فى الدم بنسبة تتراوح بين ١٤% و ١٥% وهذا من شأنه تحسين عمل القلب وضبط ضغط الدم.

وهناك نوع من العنب اسمه (عنب الجبل) لا يزيد طول شجرته على ٤٠ سننيمترًا ومنظرها بديع؛ إذ تصنع ما يسمى بالبساط الأخضر في المسافة المنزرعة فيها وهي تنمو على الجبال المنخفضة والمتوسطة، وثمراتها بحجم حبة الباذلاء — البسلة — ولها طعم طيب للغاية.

وفى غابات الجبال الوسطى توجد شجيرات صغيرة لنوع من العنب المز وحباته حمراء لها مذاق حاد.

ومن أجمل ما قيل عن العنب ما قاله ابن الرومي في هذه الأبيات البديعة:

كأن الرازقي (نوع من العنب) وقد تباهى
وتاهت بالعناقيد الكروم
قوارير بماء الورد ملأى
تششف ولؤلؤ فيها يعوم
وتحسبه من العسل المصفى
إذا اختلفت عليك الطعموم
فكل مجمع من ثمرًا
وكل مقرق منه نجوم

* فوائد أخرى:

ومن أهم الفوائد التي تم اكتشافها حديثًا عن العنب، عصيرًا وثمارًا، أنه واقٍ من مرض السرطان حيث يقلل احتمالات الإصابة بهذا المرض اللعين، كما أنه نافع جدًا للأمراض الصدرية إذا ما تناوله الإنسان كعصير فإنه يقى ويعالج السعال وبعض الأمراض الصدرية.

وقد كشفت دراسة علمية بريطانية حديثة عن أن عصير العنب الأحمر يسهم في الوقاية من السرطان وأمراض القلب وكذلك تحسين الوظائف الدماغية والذهنية.

وأشارت نتائج الدراسة أيضًا إلى أن عصير العنب الأحمر يساعد في علاج الأمراض الرئوية حيث إن مركب "ديزفيراتول" الموجود فيه يساعد في تثبيط الالتهابات الرئوية، كما يساعد عصير العنب الأحمر في علاج انسداد الرئة الناتج عن التدخين (جريدة الأهرام، عدد نوفمبر ٢٠٠٣).

الفراولة

أصل وشكل

تعد ثمار فاكهة الفراولة من الفواكه المحببة للنفس الإنسانية؛ لما تتمتع به من شكل جمالي، لدرجة أنها تستخدم في قاموس الغزل العفيف بتكوينها الهرمي أو حتى المستدير الدقيق وامتزاج ثمرتها الحمراء الأورجوانية بأوراقها الخضراء.

* تاريخها :

يسمونها في الشام "الفريز" ويطلق عليها أيضًا "توت الأرض"، وهي معروفة بمذاقها المميز، وعصيرها القلوي الذي ثبتت فائدته في تنشيط المعدة والمساعدة على الهضم، كما أن عصير الفراولة مدرّ للبول، مضاد للسموم، ويساعد على بناء الأنسجة.

* فوائدها :

أيضًا ينصح خبراء التغذية بتناول عصير الفراولة للاستفادة من تأثيره كملين وكذلك كمقوٍّ عام.

أيضًا تحدّث البعض بكثير من التقدير لعصير الفراولة في علاج بعض الأمراض مثل أمراض الكبد والكلى والمرارة.

ومن فوائد الفراولة كذلك مقدرتها على تهدئة الأعصاب.

هذا بالإضافة إلى استخداماتها المتعددة في مجال التجميل بعد هرسها وطلاء الوجه بها لإزالة التجاعيد.

***تحضيرها:**

واليوم أصبحت الفراولة تقدم حاليًا في المحلات المتخصصة في بيع العصائر، بل وفي محلات السوبر ماركت كعصير معبأ مضاف إليه الحليب، أو إلى مشروب الزبادي، مما ضاعف من شعبية عصير الفراولة الذي يقدم في المنازل حباته مع شربات الفراولة وهو عبارة عن ماء نقع الفراولة مضافاً إليها السكر، وهو على هذه الطريقة له فائدة كمهضم إذا ما تناوله الإنسان بعد وجبة الغذاء.

قمر الدين

عماريا مشمش

يُجمع الأطباء المتخصصون على أهمية تنبيه المعدة عند بداية الإفطار وقبل الإقبال على تناول والتهام وجبة الإفطار التي قد تكون دسمة.

ومن بين عناصر التنبيه، بل وفي مقدمتها تأتي المشروبات الرمضانية التي اعتاد عليها الصائم، وفي مقدمتها "الحساء" - أو الشورية - الدافئة، فإن لم تتوافر، بل وحتى في حالة توافرها، فإن العديد من الصائمين يجدون أن مشروب قمر الدين لذيذ الطعم، عظيم الفائدة، يستهلون به مشوارهم مع الغذاء الذي يبدأ مع آذان المغرب.

ولا شك أن هناك حكمة من فريضة الصيام؛ فهي تعد بمنزلة إجازة سنوية للجهاز الهضمي من العمل المتواصل خلال ١١ شهرًا نضغط فيه خلالها على الجهاز الهضمي ونرهقه كثيرًا.. ومن هنا تأتي هذه الفترة المهمة لتجديد الخلايا وإزالة ما أصابها من عطب.. فهي فترة صيانة مهمة، ولذلك علينا أن نستأذن قبل إتيان المعدة.. والاستئذان يكون عن طريق مشروب مُصفى، سريع الهضم، غني بالطاقة؛ لتعويض ما فات، واستئذان لما هو قادم من أطايب الطعام؛ لعدم إجهاد المعدة وضغطها بالطعام فجأة.. حتى يمكن تناول طعامك دون تقلصات ولا مشاكل في الهضم.. هذا مع التنبيه من قبل الأطباء بضرورة عدم ملء المعدة تمامًا في وجبتى الإفطار والسحور.

وصدق النبي ﷺ حينما قال: "صوموا تصحوا".

وعلينا فقط اتباع وسائل وقواعد الصوم السليم، فعلى الصائم أن يقلل من كمية الأكل التي يتناولها خلال هذا الشهر الكريم، ويعطى الفرصة

أكثر للسوائل، خاصة أننا ونحن على أبواب فصل الشتاء فإن النهار يكون أكثر وبالتالي يكون الصوم أيسر بإذن الله.

والشتاء يحتاج إلى بعض المخزون من المواد السكرية، لمن لا يضرهم ذلك؛ حتى يمد الجسم بالطاقة في ظل جو بارد نسبياً، ولا بد أن يتعود الإنسان على تناول كميات من السوائل مثل الماء والشاي والعصائر، حيث إن هذه السوائل من شأنها المساعدة في عملية الهضم كما أنها لا تؤثر على الكلى.

وبعض السكريات مطلوب لمن يمارسون نشاطاً رياضياً في السهرات الرمضانية الرياضية، ومن هنا جاءت أهمية مشروب مثل ذلك الذي نتحدث عنه اليوم وهو مشروب قمر الدين الذي يعود تاريخه إلى العصر الفاطمي ضمن المظاهر المبهجة التي ابتدعتها الفاطميون للاحتفال والاحتفاء بشهر رمضان المبارك.

*تاريخه:

هذا فضلاً عن الفوائد العظيمة التي يحتوي عليها مشروب قمر الدين المصنع والمجفف من فاكهة "المشمش"، لدرجة أن كثيرًا من الأمريكيان يذهبون إلى "أرمينيا" في الاتحاد السوفيتي السابق، كل عام في شهر يونيه بالتحديد؛ للسياحة وعلاج أكبادهم بتناول المشمش الأرمني الذي تدوى شهرته في العالم أجمع، ويقال إن له تأثيراً فعالاً في علاج أمراض الكبد، واستطاعت أرمينيا أن تروج لهذه المعلومة الطبية، وأن تنشرها في العالم، وخاصة لدى الأمريكيان المولعين بالسفر والترحال والبحث عن صحة أفضل، وبالطبع فإنها — أرمينيا — قد استفادت وكسبت ملايين الدولارات، وروجت لمنتجها الزراعي وهو فاكهة المشمش.

* فوائد: *

كما يقال إن المشمش يحتوى بكثرة على مادة الميلاتونين، مثله في ذلك مثل فاكهة الموز، وطبعاً معروف أن الميلاتونين هي المادة السحرية الطبيعية التي تداعب الباحثين عن شباب دائم وبشرة نضرة مشرقة.

وإذا كانت أرمينيا لديها المشمش الأرميني، أو الأرمني، فإن مصر بها قرية تتفوق في تقديرنا على كل قرى العالم.. هي قرية "العمار" التي تقع ضمن زمام محافظة القليوبية، وتقع في المسافة بين القاهرة ومدينة بنها، حيث تبعد عن بنها بنحو ١٤ كيلومتراً، وعن القاهرة بمسافة ٣٥ كيلومتراً.. ورغم أن عدد سكان "العمار" لا يتجاوز الـ ٦٥ ألف نسمة وهو عدد ضئيل بالطبع، إلا أن القرية بالكامل متخصصة في زراعة وتجارة المشمش الذي يقومون بتوريد معظم محصوله إلى شركات تصنيع المربى، وإن كنا لا ندري لماذا لا ندخل ضمن التصنيف الدولي لهذه الصناعة التي يمكن أن تكون مصدراً لملايين الدولارات خاصة في موسم شهر رمضان المبارك لدى كثير من الدول العربية والإسلامية. ومما يسهل ذلك أن شجرة المشمش لا تحتاج إلى مجهود كبير في زراعتها ورعايتها، وإن كانت تتأخر كثيراً في العطاء حيث توجد بثمارها بعد فترة طويلة قد تصل إلى ١٥ عاماً، ولكنها مع ذلك شجرة سخية تعوض تأخيرها في العطاء فتنتج الشجرة الواحدة أكثر من مائة كيلوجرام من ثمار المشمش الأصفر الكهرمانى وأحياناً تصل بإنتاجها إلى ١٥٠ كيلوجراماً، ويكفي الفدان الواحد لزراعة ما بين ٩٠ إلى ١٠٠ شجرة مشمش.

وبسبب شهرة قرية "العمار" هذه في إنتاج أجود محصول من المشمش، لذلك فقد انتشرت صيحة الباعة الجائلين وفي الأسواق وهم ينادون: "عمار يا مشمش"، أى أنه مختوم بعلامة مسجلة منسوبة إلى موطنه.

وهذا لا يمنع بالطبع جودة الأصناف الشامية وخاصة المصنعة في سوريا الشقيقة، ومنها تأتي إلينا لفائف قمر الدين لتصنع منه واحدًا من أكثر المشروبات الرمضانية التي تمتاز بمذاقها اللذيذ وبفائدتها العظيمة في إمداد الجسم بالطاقة وبالعديد من العناصر التي يحتاج إليها الصائم وغير الصائم.

*تحضيره:

يحضر مشروب قمر الدين عن طريق نقع قطعة مناسبة من لفة قمر الدين في إناء زجاجي، فترة لا تقل عن أربع ساعات، ثم يقلب جيدًا أو يضرب في الخلاط، ويضاف إليه السكر، ويوضع في الثلاجة لتقديمه مثلجًا.

الكانتلوب

الأسبرين الأخضر!

كانت مفاجأة بكل المقاييس هي ما صدر عن المؤتمر السنوى للجمعية الأمريكية للقلب عام ١٩٩٨م وأعلنوا فيه أن تناول ما يعادل كوبًا من قطع — أو عصير — الكانتلوب يمنح الجسم حوالى ٨ ميللجرامات سالييلات طبيعية وهى التى تحمل بعض الصفات ونفس الفوائد التى يتصف بها دواء الأسبرين المعروف بفوائده المتعددة، مما يجعل هذه الفاكهة المسماة بـ"الكانتلوب" ذات أهمية صحية ووقائية للقلب، وهو ما يجعلنا نطلق على الكانتلوب لقب "الأسبرين الأخضر" الذى وهبه الخالق للإنسان غذاء ووقاية ليحد من خطورة التعرض لبعض المخاطر الصحية.

* تاريخه :

وقد تطورت زراعة البساتين والحدائق فى مصر تطوراً كبيراً على مر الزمان، فقد ظهرت الحدائق الكبيرة فى مصر مع ظهور الدولة الطولونية، والإخشيدية، والفاطمية، والأيوبية بعد استقلالها عن بغداد.. كذلك ظهرت بعض الحدائق الكبيرة إبان العصر المملوكى. وأول حديقة أنشئت فى مصر فى العهد الإسلامى، أنشأها خماروية ثانى ملوك الدولة الطولونية حوالى عام ٨٨٥م، وكانت فى مكان ميدان القلعة حالياً. وقد استحضر لها — كما يقول الأستاذ على الروبى فى دراسة نادرة كتبها للمجلة الزراعية عدد فبراير عام ١٩٦٨م — الكثير من الأشجار المثمرة، وخاصة من الشام التى كانت منضمة لمصر فى ذلك الوقت، وأحضر لها المختصين من هناك، وعرفت طريقة التطعيم لأول مرة

فى مصر فى ذلك الوقت — وهو ما اتبع حديثاً فى أشجار الكانتلوب — وكانت الحدائق المصرية عامرة بالأشجار والورد، وغرست فيها الأعشاب المقصوصة على أشكال هندسية منتظمة، وكتابات زخرفية، كما أقيمت بها الفساقى والنافورات والمجارى المائية والبحيرات، وسرح فيها كثير من الطير المغرد.

وفى عام ٩٣٥م أنشأ الأخشيد الدولة الأخشيديّة فى مصر، وتم تأسيس البستان المختار فى موقع جزيرة الروضة الآن، وبعد ذلك بثلاثين عاماً تم تأسيس بستان آخر فى المكان الذى يشغله الآن حارتا اليهود والخرنفس.

وأسس الفاطميون إبان إقامة دولتهم فى مصر عام ٩٦٩م العديد من البساتين ذات الأشجار المثمرة بأطيب أنواع الفواكه والنباتات العطرية، ومع قدوم الدولة الأيوبية أنشئت العديد من الحدائق والبساتين التى تم تطعيمها بأنواع جديدة من الفاكهة، وخاصة البستان الذى أنشئ مكان موقع باب اللوق حالياً، وكانت مساحته خمسة وسبعين فدانا، وكان يمد القاهرة بالفاكهة والخضر.

كما زرعت الغابات فى بنى سويف والمنيا بهدف الحصول على الأخشاب. وفى عهد المماليك تراجعت زراعات الفواكه إلى الورا، وتدهورت الحدائق. وقد زار مصر الكثيرون من العثمانيين وعلماء النبات العرب إبان الدولة الأيوبية والعصر المملوكى، منهم عبد اللطيف البغدادى الذى زار مصر عام ١١٧٥م، ثم المقرئى عام ١٢٥٠م، ثم ابن البيطار عام ١٣٠٠م، فابن إياس عام ١٥٠٠م، وغيرهم من العلماء الذين قاموا بوصف أنواع الفاكهة والنباتات التى رأوها فى حدائق وبساتين مصر وسجلوها فى كتبهم النباتية والطبية.

وقد أردنا أن نقول من هذه المداخلة التاريخية الطويلة إن التطور في زراعة الفاكهة في مصر لم يتوقف في أى حقبة من الحقب، وإن إدخال أنواع جديدة من الزراعات وخاصة من ثمار الفاكهة كان سعيًا دائمًا للفلاح المصرى وللاستراتيجية الزراعية في مصر.

* فوائده:

نعود إلى قصة ثمار الكانتلوب الشديدة الحلاوة، والتي ثبت أنها تساعد على الرشاقة وتمد الجسم باحتياجاته من فيتامينات (س، أ، ب، ج)، كما يعطى آكله أكثر من ١٠% من احتياجاته من البوتاسيوم والكالسيوم والزنك والفوسفور والنحاس والمغنسيوم والحديد ومن الأحماض حمض الفوليك واليود.

أما عن سر إقبال الباحثين عن الرشاقة على تناول ثمرة الكانتلوب، فهو بسبب عدم احتواء هذه الثمرة على كميات كبيرة من السعرات الحرارية، حيث إن كوب عصير الكانتلوب يحتوى على نحو ٦٠ سعرًا حراريًا فقط.

وفى تقرير جمعية التسويق الأمريكية جاء الكانتلوب فى المرتبة الخامسة بين أكثر أنواع الفواكه مبيعًا من حيث كمية المبيعات وليس من حيث سعره، فمن المعروف أن الكانتلوب على الرغم من فوائده الهائلة إلا أن سعره فى متناول يد مختلف الطبقات.

وقد جاء الكانتلوب فى المرتبة الخامسة من حيث كمية المبيعات — كما أشرنا — بعد الموز الذى يتصدر القائمة والتفاح ثم البطيخ فالبرتقال.. ثم يأتى من بعدهم الكانتلوب. والكانتلوب مناسب جدًا للأجواء الحارة وللصائمين لما يحتويه من كمية كبيرة من السوائل، فضلاً عن أنه

يوفر كل ما يحتاجه الجسم في يومه من فيتاميني (أ) و(س) بأهميتهما في حماية خلايا الجسم من عملية الأكسدة ومن أعراض الشيخوخة. وكما يقول خبير التغذية الدكتور مصطفى نوفل: إن أحدث الدراسات قد كشفت عن أن الكانتلوب يحتوى على "فيتو سيترول" بنسبة حوالى ١٦ ملليجرام فى كمية كوب من الكانتلوب، وترجع أهمية ذلك فى أنه ينجم عنه فيتامين (د) وهو غاية فى الأهمية بالنسبة للجسم. ويقدم الدكتور نوفل نصائحه لعشاق الكانتلوب ومتدوقيه بضرورة الحفاظ على ثمار الكانتلوب دون خدش حتى لا تتعرض إلى العفن، وكذلك وضعه فى الثلاجة عند الشراء مباشرة لتفادى سرعة النضج وعدم فقدان قيمته فى الغذائية.

*تحضيره:

أما عن طريقة تحضيره كمشروب فهى سهلة للغاية، فبعد أن يتم تنظيف الثمرة جيدًا، يتم نزع القشرة الخارجية السمكية ثم يقطع مكعبات ويوضع فى الخلط مع قليل من السكر، ويتم استخراج عصيره ويقدم مثلجًا.

كما يمكن تقديمه كمكعبات توضع فى الفريزر نحو نصف ساعة ويؤكل بالهناة والشفاء.

شراب اللوز

*تحضيره:

لتحضير لتر واحد من شراب اللوز فإنك تحتاجين إلى ثلث كيلو جرام من اللوز، وملعقتين من عصير الليمون، وجرام واحد من بنزوات الصوديوم، ونصف ملعقة من روح الورد، مع نحو كيلو سكر ناعم بالإضافة إلى لتر ماء.

الطريقة: يوضع اللوز فى ماء مغلى لمدة خمس دقائق حتى تسهل عملية تقشير، ثم يغسل بالماء البارد ويوضع فى منقوع الماء، ثم يجفف، ويفرى، ويصب عليه كمية من الماء المغلى مع التقليب لمدة خمس دقائق. ثم يصفى من الماء، وتكرر هذه العملية — الغليان ثم تصفية اللوز من الماء ثلاث مرات — على أن تحتفظ بالماء الذى تمت فيه عملية الغلية — يصبح لدينا فى النهاية نحو لتر من شراب اللوز المنقوع الذى يضاف إليه السكر — حسب الرغبة — مع التقليب فى شكل دائرى، ويصفى الشراب فى مصفاة ضيقة، ويضاف إليه بنزوات الصوديوم المذاب فى قليل من الماء، ثم يضاف إلى الشراب عصير الليمون، فروح الورد، ويقلب الخليط، ويعبأ فى زجاجات جافة، نظيفة، على أن يحكم غلقها جيداً وتوضع فى الثلاجة.

الليمون البنزهير

أخضر ومُر.. وفوائد بالجملة

هذا مشروب آخر مثليج من شجرة عريقة، تستخدم ثمارها في أمور غذائية عديدة.

وفوائدها أيضاً عديدة.

رائحتها زكية ومنعشة حتى أنها تضاف إلى عشرات الأنواع من الحلوى بل ومستحضرات التجميل.

وسواء كانت الثمرة صغيرة مثل حبة الكريز أو كبيرة تقترب في حجمها من ثمرة اليوسفي.. فإن النتائج واحدة والفائدة مؤكدة من عند الخالق سبحانه.. أما الرائحة فتعقب أرجاء المكان بها، ومعها ليس هناك تقلصات ولا سموم.

إننا نتحدث عن .. مشروب الليمون.

* تاريخه :

وشجرة الليمون هي أيضاً من الأشجار العريقة، فقد عرفها المصريون القدماء واستعملوها في مقاومة الآفات والسموم، وقد عرفها الفارسيون وهم الذين أطلقوا على الليمون اسم "بنزهير"، وقد يعجب المشاهد الكريم عندما يعلم أن هذا الاسم معناه الحرفي: مضاد السموم!

ولذلك لم يكن غريباً أن يأتي المؤرخ الشهير "هيرودت" إلى مصر، ويقف طويلاً أمام أشجار الليمون، وبعد بحث دقيق وجهد مضن فيما قاله المصريون القدامى عن الليمون، وبعد تجارب شخصية من جانب هذا المؤرخ لهذه الثمرة الساحرة: ثمرة الليمون..

يقف هيرودوت ويقول قولته الشهيرة: عجبت لقوم عندهم هذا الشيء ويمرضون.
والمعنى واضح أن ثمار الليمون تحتوى على معمل متكامل منتج
لمواد وضعها فيه الخالق تعالت قدرته، مضادة للسموم والآفات.

إن هذا الكوب من الليمون الذى قد يكون بين يديك الآن له تأثير
عظيم على العديد من وظائف الجسم؛ فهذا هو "داود الأنطاكي" فى
تذكرته الطبية الشهيرة يعدد مزاياه فيقول عن الليمون إنه: "يطفىئ
اللهب — أى خافض للحرارة — والصداع والعطش والقيء والغثيان
وفساد الأطعمة، كما يقاوم السموم".

ليست هذه فقط هى كل فوائد عصير الليمون، بل إن قشر الليمون هو
الأشد فى مقاومة السموم وكذلك بذره وزيته.

كما أن غناه بفيتامين "ج" يجعله علاجاً فعالاً وواقياً مضموناً من
مرض الإسقربوط، كما أن فائدته معروفة فى علاج التهاب الأمعاء
والقولون والبروستاتا وأمراض المثانة.

ومشروب الليمون المغلى يمنع الظمأ، كما يمكن إضافة عصيره إلى
الزبادى للقضاء على النمش وحب الشباب، وينصح به أطباء الأسنان
وكذا فى حالات التسمم.

وأيضاً ينصح بإضافة القليل منه إلى ماء الشرب للتطهير والتعقيم.
وقد وُجد أن له تأثيراً فعالاً فى علاج مرض النقرس؛ لما له من
قدرة على إزالة الأملاح المترسبة فى المفاصل، فضلاً عن تأثيره
الإيجابى فى حالات الروماتيزم وضربات الشمس، كما أنه طارد
للغازات.

دعونا نهتف مع كلمات الشاعر بهاء جاهين الرقيقة:
"أنا الليمون البنزهير.. أخضر ومُر.. يا حنة السكر.. ياما نفسى
نبقى.. ليمون عصير".
والآن هذه دعوة لك يا صديقى لكى تتضم إلى أصدقاء الليمون، ولن
يكلفك الأمر سوى قروش قليلة.

*** تحضيره:**

يقطع الليمون شطرين — بالعرض — ومن الأفضل عدم تقشيريه بشرط
غسله جيداً، ويوضع فى الخلاط مع كمية مناسبة من السكر، علماً بأن
البعض يفضل إضافة اللبن إلى هذا المشروب، وهو يعطى على هذا
النحو مذاقاً ألذ وقيمة مضاعفة.

الماء

الذهب الأزرق وسيد المشروبات

بسم الله الرحمن الرحيم: ﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ ﴾ صدق الله العظيم [الأنبياء: ٣٠].

حقاً إن الماء سائل لا يمكن الاستغناء عنه.. وكلنا يعلم أن الانقطاع عن تناول الماء يؤدي إلى موت كل شيء حي! بعكس انقطاع الإنسان عن تناول الطعام الذي يمكن احتماله لعدة أيام، وتعود أهمية الماء إلى ضرورته بالنسبة للأنسجة فهو ضروري لأداء وظائفها.

*حقائق:

ومن دلائل أهمية عنصر الماء بالنسبة للإنسان، ما لاحظته العلماء من أن الماء يكون حوالي ٦٧% من جسم الجنين في أسبوعه السادس، و ٧٠% من وزن الجسم عند الولادة، ويصل إلى ثلثي وزن الجسم بعد الولادة بأيام. ويعتبر الشعور بالظمأ والحاجة إلى الماء شعوراً غريزياً عند الإنسان، وهذا الشعور يزداد مع شدة الحرارة في فصل الصيف وينشأ عنه جفاف الغشاء المبطن للفم الذي يؤثر في الأعصاب تأثيراً غير مباشر فيتم تنبيه المخ إلى حاجة الجسم الملحة إلى الماء، ويسارع الإنسان إلى تلبية النداء بتناول كوب من الماء المثلج على أمل أن يروى ظمأه.

ويكون الجسم متزنًا عندما تتساوى كمية الماء الداخل إلى الجسم مع كمية الماء الذي يفقده الجسم في ذلك الوقت، وتبلغ كمية الماء الداخل للجسم نحو ٢٦٠٠ سنتيمتر مكعب وهو متنوع المصادر، فمنه ماء الشرب ويبلغ حوالي ١٢٠٠ سنتيمتر، بالإضافة إلى الماء الموجود في

المواد الغذائية كاللبن والطماطم، وأيضًا في الأطعمة المختلفة التي تبدو للفرد العادى وكأنها أطعمة جافة فى حين أنها تحتوى على كمية من الماء مثل البسكويت والخبز والزبد.

وتبلغ كمية الماء التى تخرج من جسم الإنسان نحو ٢٦٠٠ سنتمتر مكعب عن طريق البول والعرق بل والماء الموجود فى هواء الزفير. وبذلك يتساوى الماء الداخلى إلى الجسم مع الماء الخارج منه فيتحقق التوازن المائى عند الإنسان.

ويحتاج الإنسان إلى حوالى خمسة أكواب أو ستة من الماء، وكما أن الماء ضرورى للأنسجة فإن الاعتدال فيه مطلوب أيضًا؛ حيث إن تناول الماء بكثرة عن المعدل الطبيعى السابق ذكره يؤدى إلى حدوث ما يعرف بالتسمم المائى الذى تبدو أعراضه فى انخفاض درجة الحرارة والقيء وكثرة البول وأحيانًا الرعشة الخفيفة.

ومن هنا كان ضروريًا توقي الاعتدال فى تناول الماء دون تفريط أو إفراط. ولأن الماء هو أصل كل شىء، ولا حياة بدونه كما أعلمنا بذلك الخالق تبارك وتعالى، فإن الماء يعد هو المشروب الطبيعى، الأصلى، ومن الجميل والمعجز أنه مشروب بلا سعرات حرارية، وطبعًا بلا أية إضافات صناعية ضارة.

*فوائده:

من فوائد الماء كذلك أنه بخلاف كونه يقضى على جفاف الفم والحلق، فإنه كذلك يساعد الإنسان على التخلص من الانتفاخات، وهو مادة طبيعية ذات مفعول ساحر فى ضبط ضغط الدم. وهو أيضًا يعمل على راحة المعدة الممتلئة، كما يمنع جفاف أنسجة الجسم.

والماء فوق هذا وذلك يحتوى على معادن مهمة جداً بالنسبة للإنسان مثل الكالسيوم والمغنسيوم.

ولأهمية الماء فقد أعلنت منظمة الصحة العالمية أن عام ٢٠٠٣م عام الماء، وقصدت بذلك تنبيه الناس في كافة أرجاء المعمورة إلى أهمية الماء الذى استحق عن جدارة لقب "الذهب الأزرق" بوصفه واحداً من أندر وأنفس ما يمتلك الإنسان على سطح الأرض إن لم يكن هو أهمها على الإطلاق بعد الأوكسجين. هذا العنصر المهم الذى يشكل أكثر من ستين بالمائة من جسم الإنسان يشكل الضرورة الأولى لحياته ولحياة الطيور والحيوانات والزراعات اللازمة هي الأخرى لعمار الأرض وخدمة الإنسان.

هذا بخلاف أهمية الماء للاغتسال والطهو ولتنظافة المدن والمنازل وكثير من الصناعات مثل الحديد والأسمنت والورق على سبيل المثال. ومن معجزات الخالق توافر الماء بكثرة على سطح الكرة الأرضية، إذ يغطى أكثر من ثلاثة أرباع سطح الكرة الأرضية من مياه البحار والمحيطات، كما توجد فى القارات الخمس مئات من الأنهار والبحيرات، ويوجد مخزون إستراتيجي هائل من الماء فى ثلوج القطبين الشمالى والجنوبى، هذا بخلاف مياه الأمطار والآبار.

وإذا كان الخالق سبحانه قد منَّ على مصرنا الحبيبة بنيل عظيم، عذب، فياض، فإننا يجب أن نشكر الله على ذلك ونحافظ على كل قطرة ماء، خاصة إذا علمنا أنه فى دراسة حديثة لمنظمة الصحة العالمية تبين أن "رُبَّع" سكان العالم – أى أكثر من مليار ونصف نسمة – ليس عندهم الحد الأدنى الذى يحتاجه الإنسان من الماء، وأن هناك عشرة آلاف شخص يموتون فى كل يوم لعدم صلاحية نوعية الماء الذى يشربونه، أو بسبب ندرة نتيجة الجفاف وتحول أراضيهم الزراعية إلى صحراء جرداء.

حمى الله مصر ونيلها العظيم المتدفق.. نهر الخير والعطاء.

المانجو

سيده العصائر

المانجو هي سيده العصائر بلا جدال، والتي يكثر جدًا الطلب عليها سواء طازجة في المنزل وفي محلات بيع العصائر، أو معلبة كعصير مخفف مضاف إليه بالطبع بعض المواد الحافظة للمحافظة عليها لفترات طويلة في الثلاجة.

* محتوياتها :

تحتوى ثمار المانجو على نسبة عالية من الكربوهيدرات الذائبة وبعض الدهون والبروتينات، بالإضافة طبعًا إلى المواد السكرية. كما يحتوى عصير المانجو الطبيعي الطازج على فيتامينات "أ، ب، ج" وحامض الستريك.

* فوائدها :

وقد ثبت أن المانجو تفيد في علاج مرض الإسقربوط وضعف الإبصار ومرض البرى برى، وحتى بذور المانجو فإنها مفيدة في طرد ديدان الأمعاء، كما أن المانجو يفيد في علاج الإسهال المزمن. ولكن بالطبع فإن تناول عصير المانجو بكثرة يضر مرض الكلى باعتبارها تحتوى على كميات كبيرة من أملاح الأكسالات. وبعض العلماء يؤكدون أن تمتع الإنسان بصحة جيدة يعنى تمتعه بالسعادة، وإذا كان حكماء الطب القديم يقولون "طعامكم دواؤكم.. ودواؤكم فى طعامكم" فإن اختيار الإنسان للغذاء الطبيعي المناسب — وعلى رأسه الفواكه والأعشاب — من شأنه أن يؤدي إلى تمتعه بصحة

جسدية ونفسية مثالية.. ومن ثم يتحقق الحلم الصعب فى أن تصبح السعادة فى متناول يد الإنسان.

ومن المهم أن ننوه إلى أن عادة شرب عصير الفواكه صباحًا هى عادة جيدة وتستحق أن تُتَّبَع؛ لما تحقّقه من فوائد صحية عظيمة فى تغذية الإنسان السليم البدن قبل المريض.

والفاكهة غذاء ودواء. فاحرص عليها، فالفاكهة هى أفضل المشروبات الطبيعية لصحة الإنسان، ولذلك فهى تنصدر قائمة الطعام السليم بعد كوب اللبن.

*تحضيرها:

لتحضير عصير المانجو يتم نزع القشرة الخارجية للثمار، وتقطع مكعبات صغيرة، ثم توضع فى الماكينة أو تعصر باليد فى مصفاة مع إضافة كمية مناسبة من السكر.

الموز

طعام الفلاسفة

بعض العلماء يشيرون بقوة إلى أن تمتع الإنسان بصحة جيدة يؤدي بالضرورة إلى تمتعه بالسعادة المطلقة!

وفى شرحهم لهذا المعنى يقولون - بل ويؤكدون - أن الصحة الجسدية والنفسية هي البوابة الملكية التي تتيح الفرصة أمام الإنسان للحصول على السعادة والهناء التي طالما بحث عنها الفلاسفة والحكماء.

والصحة الجيدة نفسها يلزمها مشوار طويل بطول العمر من العناية والرعاية عن طريق تغذية سليمة وحركة نشطة.. ويبدو أن ذلك من صعوبته أصبح الحلم الذي يداعب الكثيرين.

ولكن خبراء التغذية قدموا نصائحهم الثمينة للباحثين عن الصحة والسعادة عن طريق تناول الأطعمة المفيدة، والبعد - كل البعد - عن النهم والإسراف في تناول الطعام.

ومنذ سنوات قليلة بدأت الصفحات المهمة بالغذاء والتغذية والصحة في الصحف العالمية - بعد طول سبات - بالإشارة الواضحة إلى أن الفواكه هي المساعد "الوحيد" على الاحتفاظ بصحة جيدة.

ومن بين أهم الوسائل التي تصل بها الفواكه إلى الجسم لتؤدي غرضها والوظيفة التي خلقها من أجلها الخالق ﷻ هي "العصائر الطبيعية الطازجة".

* تاريخه :

إذا كنا جميعاً نحب الموز كفاكهة ذات قيمة غذائية عالية، إلا أن من صادفه الحظ وقام بزيارة إلى المدينة المصرية البديعة "أسوان" لا بد وأنه

قد وقع فى غرام غابات أشجار الموز العملاقة هناك، وطيبة وكرم الفلاح الصعيدي الذى يقدم صوانى الموز كهدية ضيافة للزائرين.

والموز نبات استوائى موطنه الأصلى جنوب شرق آسيا ومنطقة إندونيسيا وفيها ينمو الموز البرى فى الغابة، وعندما استقر الآسيويين فى أمريكا الجنوبية فى القرن السادس عشر زرعوا الموز هناك وجاءت النتائج طيبة، لذلك انتشرت مزارع الموز فى أمريكا الجنوبية والوسطى وجزر الهند الغربية بالإضافة إلى موطنه الأصلى فى الشرق الأقصى. وشجرة الموز تحتاج إلى جو استوائى حار، رطب، ويشحن الموز للتصدير إلى دول العالم وهو لا يزال أخضر حيث تتم عملية النضج له أثناء النقل والتخزين.

وقد يندهش القارئ إذا علم أن ساق نبات الموز تمتد تحت الأرض فى خط أفقى وتعطى جذوراً لها تحت الأرض والفروع رخوة لذلك لا تندهش إذا شاهدت الفلاح المصرى يضرب "السباطة" بضربة واحدة من منجله فتتهاوى فى يده!

ولا يُزرع الموز عن طريق القاء البذور فى الأرض الزراعية، بل ينتشر عن طريق البراعم، ويصل ارتفاع شجرة الموز أحياناً إلى نحو عشرة أمتار تقريباً!

وتحمل الشجرة بثمارها فى أقل من عام — على عكس أشجار فواكه أخرى تأخذ فترات أطول كثيراً — وإذا كان العنقود يموت بعد حصاد ثماره إلا أن الشجرة تجدد نفسها وتستمر فى إرسال السيقان الجديدة عاماً بعد عام.

*** فوائده:**

الموز كما قلنا ذات قيمة غذائية عالية لدرجة أن بعض المراجع العلمية تشير إلى أن ثمرة الموز الواحدة تعادل رغيفين في القيمة الغذائية.

وتتكون ثمار الموز من ٧٤% ماء، ٢٠% سكر، ٢% بروتينات، ١,٥ % دهون، و ١% مواد أخرى منها نسب ضئيلة من الفوسفور والكالسيوم والحديد والصوديوم والكبريت والمغنسيوم و فيتامينات (أ، ب١، ب٢، ج) ومادة الفلورين.

والموز بطبعه وتكوينه لذيذ الطعم، مقبول جدًا من الصغار والكبار، ويصل إلى أقصى درجات حلاوته إذا ما خُفّق (كعصير) مع كوب من اللبن وقليل من السكر، وهو سهل الهضم في حالة تناوله كعصير، ولكنه عكس ذلك في حال تناوله كقطع.

ومن الطريف والعجيب أن الموز متنوع إلى ٣٠ نوعًا أشهرها جميعًا موز "جامايكا" وهو الأصغر العادي الذي نعرفه جميعًا، والنوع الثاني هو نوع يسمى "باراديسياكا" وهو أكثر طولاً حيث يمتد طول الثمرة الواحدة إلى حوالي ٣٠ سنتيمترًا، وهو الغذاء الرئيسي لدى بعض الشعوب الذي يعادل الأرز والخبز عندنا!

وتشير أحدث التقارير والدراسات العلمية التي التفتتها الصحف هذا العام ونشرتها على نطاق واسع أن الإنسان إذا ما تناول إصبع موز واحد قبل النوم بساعتين فإنه يغرق في سبات عميق!

والسر في ذلك أنه ثبت أن الموز يزيد من كمية "الميلاتونين" في جسم الإنسان، وهي المادة التي تلعب دورًا أساسيًا في استدعاء النوم العميق للإنسان بشرط عدم التدخين بعد تناول الموز أو تعاطي الشاي أو القهوة.

والموز يستخدم كذلك فى علاج أمراض القرحة الهضمية والتهاب الأمعاء الغليظة والتهاب الكلى، وهو كذلك يعالج الإسهال وارتفاع ضغط الدم وبعض أمراض القلب والأنيميا.

والغريب أنه ثبت أن الموز فعّال فى مقاومة تسوس الأسنان، وفى المساعدة على نمو الأطفال، فهو الغذاء المفضل لديهم.

*تحضيره:

بعد مشروب عصير الموز باللبن من أكثر العصائر التى يشرب عليها الطلب فى محال العصائر المتخصصة بل وفى المقاهى. ولتحضيره يقشر الموز ويقطع مكعبات، ثم يضرب فى الخلاط مع كوبين من اللبن وكمية من السكر، ويقدم مثلجاً.

والموز كان يُسمى "طعام الفلاسفة"؛ إذ إن حكماء الهند وفلاسفتها كانوا يتخذون منه طعاماً رئيسياً.

المياه الغازية

طعم بلا فائدة!

على الرغم من هذا الانتشار الرهيب للمياه الغازية خاصة في فصل الصيف؛ بسبب احتوائها على الماء، والاعتقاد السائد أنها تخفف من حدة العطش، بالإضافة إلى مذاقها المختلف بنكهة الفواكه المختلفة أو بطعم الكولا، ورائحتها الجذابة، وأيضاً لتأثيرها الوقتي كمشروب مرطب ومنعش. ورغم كل هذا فقد أثبت المتخصصون أن المشروبات الغازية هي مجرد طعم بلا فائدة.

والمياه الغازية على اختلاف أنواعها وأشكالها تتكون من الشراب الأساسي، ويسمى "المركز"، مضافاً إليه غاز ثاني أكسيد الكربون الذي يعرف باسم "الصودا".

* مكوناتها :

الشراب الأساسي لمشروبات المياه الغازية يتكون من "سكر" بنسبة تركيز حوالى ٥٢% ومواد مكسبة للطعم والرائحة، وهذه المادة المكسبة للطعم عبارة عن مركبات للعصير الطبيعي للفاكهة التى تتميز بارتفاع لزوجتها بالإضافة إلى زيوت عطرية مميزة لإضفاء رائحة الفاكهة.

* تحضيرها :

أما فى مشروبات "الكولا" فيضع الشراب الأساسى من المواد ذات الطعم والرائحة الموجودة بجذور بعض الأشجار والحشائش والأعشاب، ويكون الشراب الأساسى على هيئة مستحلب مائى لهذه المواد، وقد كان يستورد من مصانع بعينها فى الخارج، إلا أنه أعلن أخيراً عن تصنيع

مشروب الكولا عربياً للمرة الأولى لتوفير العملات الصعبة التي تستورد بها المادة الرئيسية للكونا، كما يعتمد شراب الكولا على "الكرامل" - السكر المحروق - في إكساب هذا المشروب طعمه الخاص ولونه المميز.

أما "الصودا" فهي تتكون من ماء نقي عذب مذاب فيه ثاني أكسيد الكربون، وهي تضاف إلى الشراب الأساسي بهدف تخفيفه وإكسابه الطعم الحمضي المميز، والذي يحدث تأثيرات فسيولوجية داخل الجسم كعامل مساعد الهدف منه الإحساس بأن المشروب يساعد في عملية الهضم بعد الوجبات الدسمة.

كما يراعى معاملة المياه العذبة المستخدمة بطريقة خاصة الهدف منها التخلص من الميكروبات والأملاح، ويتم ذلك عن طريق معالجة المياه بالأوزون.

وفي حالات بيع مشروبات المياه الغازية سائلة في عبوات كبيرة ليتم تعبئتها في أكواب في محال الأغذية والكافيتريات، فإن الصودا تُنقل مضغوطة في أسطوانات من المصنع لتضاف أولاً بأول إلى المشروب وبنسبة معينة لا يجب تعديها.

أما اللون - إن وجد كما في المشروبات التي تتخذ من الفواكه طعماً ولوناً أساساً لها - فإن اللون يضاف في المصنع إلى الشراب الأساس، وفي هذه الحالة قد تضاف إلى المشروب بعض الأحماض العضوية لإكسابها طعماً حمضياً مثل حمض الستريك، وفي معظم الأحيان فإنه تجرى عملية بسترة للمياه الغازية لحفظها مدة طويلة دون تلف.

ومن الغريب أن الصودا الموجودة في المشروبات الغازية والتي يقال أنها تفيد في عملية الهضم، يرى الأطباء - على العكس من ذلك - تعطل عملية الهضم.

وهى مادة منبهة مثل الشاي والقهوة تمامًا.
والمشروبات الغازية تحتوى على مادة الصوديوم بنسب عالية، لذلك
فهى ضارة بالجسم.

*ضد الهضم:

الإكثار من شرب المشروبات الغازية يصعب من عملية الهضم، بل
ويضر بالمعدة ذاتها وبالكلية لاحتوائها على بيكربونات الصوديوم ذات
الطبيعة القلوية التى تتفاعل مع الحامض الموجود بالمعدة مكونة ملح
الطعام وكذلك ثانى أكسيد الكربون الذى له ضرره هو الآخر على
المعدة، حيث يؤخر من هضم الطعام لأنه يفتح فم المعدة عنوة، فيندفع
الطعام إلى الأمعاء قبل أن يمر بمراحل الهضم العادية.

أيضًا فإن عملية تعادل حمض المعدة تؤدى إلى أن تفقد المعدة
حموضتها التى تعدّ عاملاً مهماً جدًّا فى عملية هضم الطعام، بل تؤدى
أيضًا إلى تخمر الطعام، وهنا تأتى نصيحة الأطباء وخبراء التغذية
بضرورة الإقلال من المياه الغازية خاصة لمرضى القلب والكلية
والأمعاء.

الفهرس

الفهرس

الصفحة	الموضوع
٣	الإهداء
٤	قبل أن تقرأ
٧	أولاً: المشروبات الساخنة
٩	البردقوس
١١	البليلة
١٣	الجنسينج
١٧	الحلبة
٢١	الزعر
٢٥	الزنجبيل
٢٩	السحلب
٣١	السنامكي
٣٣	الشاي
٣٧	الشعير
٣٩	الشمر
٤١	الشيخ
٤٣	العرعر
٤٥	القرفة
٤٩	القهوة
٥٣	الكاكاو
٥٥	الكرابيا
٥٧	الكركية
٦١	المُغات
٦٣	النعناع
٦٧	الينسون
٧١	ثانياً: المشروبات الباردة
٧٣	البرتقال
٧٩	البطيخ
٨٥	البليح
٨٩	التفاح

٩٣ التمر هندي
٩٧ التوت
٩٩ التين
١٠٣ الجزر
١٠٧ الجوافة
١١١ الخروب
١١٥ الخوخ
١١٧ الدوم
١١٩ الرمان
١٢٣ الزبادى
٣٧ الشعير
٣٩ الشمر
١٢٥ الطماطم
١٢٧ العرقسوس
١٣١ العسل
١٣٥ العناب
١٣٧ العنب
١٤٣ الفراولة
١٤٥ القمر الدين
٥٣ الكاكاو
١٤٩ الكانتلوب
٥٧ الكرندية
١٥٣ اللوز
١٥٥ الليمون
١٥٩ الماء
١٦٣ المانجو
١٦٥ الموز
١٦٩ المياه الغازية
١٧٣ الفهرس